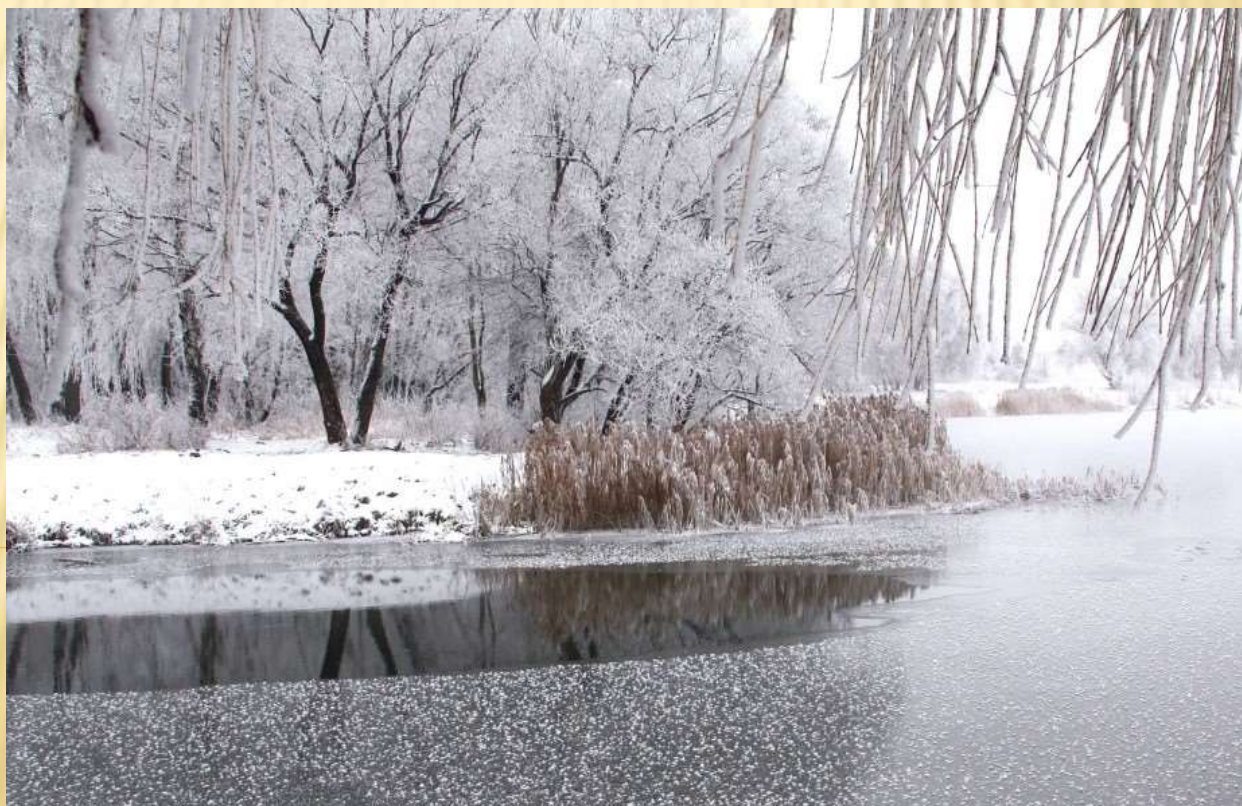


# ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ «ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ НА ВОДЕ И ЛЬДУ В ОСЕННЕ – ЗИМНИЙ ПЕРИОД»



# ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ НА ЛЬДУ :

- ✘ Строго соблюдайте правила поведения на водоемах в зимний период:
- ✘ - тонкий лед непрочен и не выдерживает тяжести человека, безопаснее всего переходить по прозрачному, с зеленоватым оттенком льду толщиной не менее 7 см;
- ✘ - запрещается проверять прочность льда ударом ноги;
- ✘ - прежде чем сойти с берега на лед, необходимо внимательно осмотреться, наметить маршрут, выбирая безопасные места, лучше всего идти по проложенной тропе;
- ✘ - опасно выходить на лед при оттепели;
- ✘ - не следует спускаться на лед в незнакомых местах, особенно с обрывов;
- ✘ - следует остерегаться площадок, покрытых толстым слоем снега;
- ✘ - кататься на коньках разрешается только на специально оборудованных катках
- **Убедительная просьба родителям: не отпускайте детей на лед (на рыбалку, катание на лыжах и коньках) без присмотра.**

# ОКАЗАНИЕ ПОМОЩИ ПРОВАЛИВШЕМУСЯ ПОД ЛЕД:

---

- ✗ Самоспасение:
- ✗ Не поддавайтесь панике.
- ✗ Не надо барахтаться и наваливаться всем телом на тонкую кромку льда, так как под тяжестью тела он будет обламываться.
- ✗ Широко раскиньте руки, чтобы не погрузиться с головой в воду
- ✗ Обопритесь локтями об лед и постарайтесь забросить на лед ту ногу, которая ближе всего к его кромке, поворотом корпуса вытащите вторую ногу и выкатывайтесь на лед.
- ✗ Без резких движений отползайте как можно дальше от опасного места в том направлении, откуда пришли;
- ✗ Зовите на помощь.
- ✗ Удерживая себя на поверхности воды, стараться затрачивать на это минимум физических усилий.



# ЕСЛИ ВЫ ОКАЗЫВАЕТЕ ПОМОЩЬ:

- ✗ Подходите к полынье очень осторожно, лучше подползти попластунски.
- ✗ Сообщите пострадавшему криком, что идете ему на помощь, это придаст ему силы, уверенность.
- ✗ За 3-4 метра протяните ему веревку, шест, доску, шарф или любое другое подручное средство.
- ✗ Отогревание пострадавшего:
- ✗ Пострадавшего надо укрыть в месте, защищенном от ветра, хорошо укутать в любую имеющуюся одежду, одеяло.
- ✗ Если он в сознании, напоить горячим чаем, кофе. Очень эффективны грелки, бутылки, фляги, заполненные горячей водой,, под мышки.
- ✗ Нельзя растирать тело, давать алкоголь, этим можно нанести серьезный вред организму.

