**Памятка детям – осторожно тонкий лед!**

***Правила поведения на льду.***

*1.     Ни в коем случае нельзя выходить на лед в темное время суток и при плохой видимости (туман, снегопад, дождь).

2.     При переходе через реку пользуйтесь ледовыми переправами.

3.     Нельзя проверять прочность льда ударом ноги. Если после первого сильного удара поленом или лыжной палкой покажется хоть немного воды, - это означает, что лед тонкий, по нему ходить нельзя. В этом случае следует немедленно отойти по своему же следу к берегу, скользящими шагами, не отрывая ног ото льда и расставив их на ширину плеч, чтобы нагрузка распределялась на большую площадь. Точно так же поступают при предостерегающем потрескивании льда и образовании в нем трещин.

4.     При    вынужденном   переходе    водоема   безопаснее   всего придерживаться проторенных троп или идти по уже проложенной лыжне. Но если их нет, надо перед тем, как спуститься на лед, очень внимательно осмотреться и наметить предстоящий маршрут.

5.     При   переходе   водоема   группой   необходимо   соблюдать расстояние друг от друга (5-6 м).

6.     Замерзшую реку (озеро) лучше перейти на лыжах, при этом: крепления   лыж   расстегните,   чтобы   при   необходимости   быстро   их сбросить; лыжные палки держите в руках, не накидывая петли на кисти рук, чтобы в случае опасности сразу их отбросить.

7.     Если есть рюкзак, повесьте его на одно плечо, это  позволит легко освободиться от груза в случае, если лед под вами провалится.

8.     На замерзший водоем необходимо брать с собой прочный шнур длиной 20 - 25 метров с большой глухой петлей на конце и грузом. Груз поможет забросить шнур к провалившемуся в воду товарищу, петля нужна для того, чтобы пострадавший мог надежнее держаться, продев ее подмышки.

9.     Убедительная просьба родителям: не отпускать детей на лед (на рыбалку, катание на лыжах и коньках) без присмотра.

10.   Одна из  самых частых     причин трагедий на водоёмах - алкогольное опьянение. Люди неадекватно реагируют на опасность и в случае чрезвычайной ситуации становятся беспомощными.****Это надо знать.*** *Время безопасного пребывания человека в воде:
•   при температуре воды 24°С время безопасного пребывания 7-9 часов,
•   при температуре воды 5-15°С - от 3,5 часов до 4,5 часов;
•   температура воды 2-3 °С оказывается смертельной для человека через 10-15 мин;
•   при температуре воды минус 2°С - смерть может наступить через   5-8 мин.

Чем опасно попадание человека в ледяную воду думаю объяснять не надо, но хочу напомнить. Организм человека, провалившегося под лед, попадает в стрессовую ситуацию и как следствие, от резкого холода происходит сокращение мышц груди и живота, вызывая выдох, а затем вдох. Этот непроизвольный дыхательный акт особенно опасен, если голова находиться под водой, человек захлебывается. При попадании в холодную воду усиливается сердечная деятельность, растет артериальное давление. Максимальное пребывание среднестатистического человека в воде при температуре +2, +3С составляет не более 15 минут.

Если вы провалились, постарайтесь не впадать в панику. Широко раскиньте руки по кромкам льда, чтобы не погрузиться с головой под воду. Старайтесь без резких движений выбираться на лед, наползая грудью и поочередно вытаскивая на поверхность ноги. Выбравшись из пролома, нужно откатиться, а затем ползти в ту сторону, откуда шли до этого.

-    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, приведя тело в горизонтальное положение, постарайтесь забросить на лед ту ногу, которая ближе всего к его кромке, поворотом корпуса вытащите вторую ногу и быстро выкатывайтесь.

-    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. (Одна из причин быстрого понижения температуры тела - перемещение прилежащего к телу  подогретого им слоя воды и замена его новым, холодным. Кроме того, при движениях   нарушается   дополнительная   изоляция,   создаваемая водой, пропитавшей одежду).

-    Находясь на плаву, следует голову держать как можно выше над водой. Известно, что более 50% всех теплопотерь организма, а по некоторым данным, даже 75% приходится на ее долю.*

*-    Активно плыть к берегу, плоту или шлюпке, можно, если они находятся на расстоянии, преодоление которого потребует не более 40 мин.

-    Добравшись до плавсредства, надо немедленно раздеться, выжать намокшую одежду и снова надеть*

***Если вы оказываете помощь.***

*Если на ваших глазах под лед провалился человек, в первую очередь вызовите спасателей. Затем, если вы уверены в своих силах, постарайтесь приблизиться к нему ползком, широко раскинув руки и ноги: это увеличит площадь опоры. Помните, к краю полыньи подползать нельзя, иначе можно тоже оказаться в воде. Бросьте пострадавшему связанные ремни или шарфы, любую доску, жердь или лыжи. Действовать нужно быстро и решительно, поскольку в ледяной воде человек быстро коченеет, а намокшая одежда тянет его вниз.*

*Если вам удалось вытащить пострадавшего на лед, от опасной зоны удаляйтесь только ползком.
Спасенный из полыньи человек продолжает оставаться в смертельной опасности, потому что его организм продолжает стремительно переохлаждаться. При понижении температуры тела до 34С нарушается деятельность коры головного мозга, а при понижении температуры тела до 25-22С наступает смерть.
Следовательно, самым важным при оказании помощи человеку, провалившемуся под лед, является его согревание.

-   Подходите к полынье    очень осторожно, лучше подползти по-пластунски.
-   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.
-   Подавать пострадавшему руку небезопасно, так как, приближаясь к полынье, вы увеличите нагрузку на лед и не только не поможете, но и сами рискуете провалиться.****Надеюсь, что эти простые правила поведения на льду смогут помочь вам избежать неприятных ситуаций.***

***В конце занятия каждый из учащихся получил памятку.***

**Памятка. Осторожно, тонкий лёд!**

С наступлением холодов, когда начинают замерзать водоёмы, резко возрастает число несчастных случаев. Ежегодно во время ледостава на водных объектах Российской Федерации гибнет около тысячи человек. Молодой лёд непрочный и не выдерживает тяжести человека. Безопасным считается толщина льда не менее 10-12 см!

Главная причина трагических случаев – незнание, пренебрежение или несоблюдение элементарных мер безопасности. Необходимо обращать внимание на запрещающие знаки вблизи водоема («Переход (переезд) по льду Запрещен!»), а также помнить правила нахождения на льду. Помните, что на реке период ледостава растянут значительно дольше, чем на прудах и озерах, т.к. вода в реке своим течением подмывает нижний слой льда.

Также важно знать телефоны экстренных служб. Чтобы позвонить с мобильного телефона на номера 01, 02, 03 или 04, необходимо добавить в конце цифру «0» 010, 020, 030, 040 для пользователей сетей МТС, МЕГАФОН и БИЛАЙН. Для пользователей сетей ТЕЛЕ-2 необходимо добавить «\*» 01\*,02\*,03\*,04\*. Пользователи сетей Скай – Линк набирают 01, 02, 03, 04.

**Несчастья можно избежать, если принять во внимание памятку:**

- следует опасаться мест, где лед запорошен снегом: под снегом лед нарастает значительно медленнее. Если вы видите на льду темное пятно - в этом месте лед тонкий;

- если на запорошенной снегом поверхности водоема вы увидите чистое, не запорошенное снегом место, значит, здесь может быть полынья, не успевшая покрыться толстым крепким льдом;

- прозрачный, без пузырьков, без растительности, голубоватый или зеленоватый – такой лед прочнее, чем непрозрачный (матовый), желтоватый, рыхлый, с пузырьками воздуха, с растительностью;

- при острой необходимости пройти по льду нужно проверять его прочность, постукивая по нему длинной палкой, но ни в коем случае не ногой. Если при ударе начинает проступать вода, значит, лед непрочный, и нужно немедленно возвращаться назад, причем, первые шаги делать скользя (не отрывая подошвы ото льда), осторожно пятиться назад;

- если вы собираетесь перейти через реку на лыжах, то крепления на них надо отстегнуть, петли палок на кисти рук не накидывать; сумку или рюкзак повесить на одно плечо – в случае опасности все это постараться сбросить с себя;

- группе людей, проходящих по льду, необходимо идти на расстоянии не менее пяти метров друг от друга;

- если лед начал трескаться, осторожно ложитесь и ползите по своим следам обратно.

**Если же вы все-таки попали в беду, не паникуйте, действуйте решительно!** Зовите на помощь, пытайтесь выбраться на прочный лед. Не барахтайтесь в проломе, не наваливайтесь на кромку льда – это приведет к расширению места провала. Надо выкинуть тело на лёд подальше от пролома; опереться локтями о лед; привести тело в горизонтальное положение, чтобы ноги находились у поверхности воды; вынести на лед ногу, ближайшую к кромке льда, затем другую; поворачиваясь на спину, выбраться из пролома. И, уже оказавшись на прочном льду, нужно отползти от пролома подальше, двигаясь в ту сторону, откуда пришли.

Если на ваших глазах человек провалился под лёд, поспешите крикнуть ему, что идёте на помощь. Приближаться к пострадавшему нужно только ползком, широко раскинув руки. Будет хорошо, если Вы подложите под себя лыжи, доску, фанеру. За 3-4 метра до пролома бросьте пострадавшему веревку, связанные вместе шарф и ремень или вещи (брюки, свитер, рубашку), подайте доску, шест, т.е. то, что будет в данный момент под рукой.