**Памятка о запрете выхода на лед!**

Выходить на лёд для жизни людей очень опасно во время ледостава, пока толщина льда не достигнет 7 см, а также в период интенсивного таяния и разрушения льда.  
  
Как правило, водоемы замерзают неравномерно, по частям: сначала у берега, на мелководье, в защищенных от ветра заливах, а затем уже на середине. На всех водоемах со стоячей водой лед появляется раньше, чем на речках, где льдообразование задерживается течением.  
  
**Инструктаж по обеспечению безопасности детей в  зимний период:**1. Не ходить по льду водоемов и рек.  
2. Через водоемы переправляться только по оборудованным местам и переплавам в сопровождении взрослых.  
3. Не играть на льду рек, озер, прудов, не пробовать лед на прочность с помощью палок, камней, прыжков и ударов ногами.  
4. Во избежание оползней и свалов запрещается близко подходить к обрывистым берегам водоемов и рек.  
  
**Что делать в случае пролома льда под ногами?**  
1. Широко расставить руки, удерживаясь ими на поверхности льда.  
2. Пытаться выбраться на поверхность.  
3. Звать на помощь.  
  
**Оказание помощи провалившемуся на льду.**  
1. Приближаться к провалившемуся только лежа.  
2. Переходя по льду брать с собой лестницу, доску или длинный шест.  
3. Прикрепить страховку или обвязать веревкой человека, который отправился к пострадавшему.

**Памятка для обучающихся и их родителей по оказанию помощи пострадавшим, провалившимся под лед:**  
   
•  Никогда не ступайте на лед, если вы не убеждены, что он достаточно крепок.  
•  Помните, что лед крепче у берега; его толщина уменьшается на большой глубине по мере удаления от берега, а также в тех местах, где есть растительность или быстрое течение  
•   Крепость льда зависит также от температуры воздуха. Днем он не такой прочный, как утром и вечером  
•  Передвигаясь по льду, обходите темные пятна: здесь лед очень хрупкий.  
•  Во время движения по льду следует обходить участки, покрытые толстым слоем снега, места, где быстрое течение, родники, выступают на поверхность кусты, трава, впадают в водоем ручьи и вливаются теплые сточные воды промышленных предприятий, ведется заготовка льда и т.п.

**«Падение в полынью».  Может случиться так, что в этот момент поблизости никого не окажется и вам придется выбираться самостоятельно. Ваши действия:**  
•    Не паникуйте. Дышите как можно глубже и медленнее  
•    Делайте ногами непрерывные движения так, словно вы крутите педали велосипед  
•    Не пытайтесь сразу выбраться на лед. Вокруг полыньи лед очень хрупкий и не выдержит тяжести вашего тела.  
•    Продвигайтесь в ту сторону, откуда пришли или до ближайшего берега, кроша на своем пути ледяную кромку руками.  
•    Как только лед перестанет ломаться под вашими ударами, положите руки на лед, протянув их как можно дальше, и изо всех сил толкайтесь ногами, стараясь придать туловищу горизонтальное положение.  
•    Не опирайтесь на лед всей тяжестью тела: он может снова провалиться, и вы с головой окунетесь в воду.  
•    Постарайтесь добиться того, чтобы ваше тело оказалось вровень со льдом. После этого наползайте на лед, продолжая отталкиваться ногами и помогая себе руками.  
•    Выбравшись на лед, распластайтесь на нем и ползите вперед, не пытаясь подняться на ноги.  
•    Ближе к берегу, где лед крепче, повернитесь на бок и перекатывайтесь в сторону берега.  
•    Выбравшись на берег, не останавливайтесь, чтобы не замерзнуть окончательно. Бегом добирайтесь до ближайшего теплого помещения.  
  
**ЗАПОМНИТЕ!    ВО ИЗБЕЖАНИЕ НЕСЧАСТНЫХ СЛУЧАЕВ НЕ СЛЕДУЕТ ПРИБЛИЖАТЬСЯ К ВОДОЕМАМ БЕЗ НЕОБХОДИМОСТИ!**