**ПАМЯТКА ДЛЯ УЧАЩИХСЯ**

**«Правила безопасного поведения на водных объектах в осенне-зимний период»**

**Уважаемые обучающиеся!**

**С приходом зимы и наступлением холодов на водоемах наблюдается становление ледового покрова. В это время выходить на его поверхность крайне опасно. Однако, каждый год многие люди пренебрегают мерами предосторожности и выходят на тонкий лёд, тем самым подвергая свою жизнь смертельной опасности.**

**Напоминаем, что безопасным для одного человека считается лед толщиной не менее 7 см, пешие переправы считаются безопасными при толщине льда 15 см и более. Толщина льда на водоеме не везде одинакова, в устьях рек и притоках прочность льда ослаблена. Лед непрочен в местах быстрого течения, бьющих ключей, вблизи произрастания водной растительности. Чрезвычайно ненадежен лёд под снегом и сугробами. Прочность льда можно определить визуально: лёд голубого цвета – прочный; белого – прочность его в 2 раза меньше; серый, матово-белый или с желтоватым оттенком – лед ненадёжен.**

**Главное правило: детям НЕЛЬЗЯ БЫТЬ на льду (на рыбалке, катание на лыжах и коньках) без присмотра ВЗРОСЛЫХ.**

**Правила поведения на льду:**

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

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).

**ЕСЛИ ТЫ ПРОВАЛИЛСЯ ПОД ЛЕД!  Главное - 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, 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 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. (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:**

·  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.

**Первая помощь при утоплении:**

·  Перенести пострадавшего на безопасное место, согреть.

·  Повернуть утонувшего лицом вниз и опустить голову ниже таза.

·  Очистить рот от слизи. При появлении рвотного и кашлевого рефлексов - добиться полного удаления воды из дыхательных путей и желудка (нельзя терять время на удаления воды из легких и желудка при отсутствии пульса на сонной артерии).

·  При отсутствии пульса на сонной артерии сделать наружный массаж сердца и искусственное дыхание.

·  Доставить пострадавшего в медицинское учреждение.

**ЗВОНИТЬ ПО ТЕЛЕФОНУ –  112        ЕДИНАЯ СЛУЖБА СПАСЕНИЯ**