**ПАМЯТКА МЕРЫ БЕЗОПАСНОСТИ НА ЛЬДУ**

**В первую очередь для перехода водоема по льду следует пользоваться оборудованными ледовыми переправами. Не спускайтесь на лед в незнакомых местах, особенно с обрывистых берегов. При выходе на лед убедитесь в его прочности. Прочность проверяется с помощью шеста, лыжной палки, инструмента для пробивания лунок во льду. Если после первого удара лед пробивается и на нем появляется вода, остановитесь и, не отрывая подошв ото льда, отходите по своим следам в обратном направлении. Не проверяйте прочность льда ударом ноги. Проверять прочность льда ударами ноги опасно!**

**Во время движения по льду следует обходить опасные места и участки, покрытые толстым слоем снега. Особую осторожность необходимо проявлять в местах, где быстрое течение, родники, выступают на поверхность кусты или трава; впадают в водоем ручьи и вливаются теплые сточные воды промышленных предприятий; ведется заготовка льда и т. п. Безопасным для перехода является лед с зеленоватым оттенком и толщиной не менее 7 см. При переходе по льду группами необходимо следовать друг за другом на расстоянии 5-6 метров и быть готовым оказать немедленную помощь впереди идущему. Перевозка грузов производится на санях или других приспособлениях с возможно большей площадью опоры на поверхность льда. На коньках можно кататься только в специально оборудованных местах – толщина льда должна быть не менее 12 см, а при массовом катании – не менее 25 см. При переходе водоема по льду на лыжах рекомендуется пользоваться проложенной лыжней, а при ее отсутствии, прежде чем двигаться по целине, следует отстегнуть крепления лыж и снять петли лыжных палок с кистей рук. Рюкзак или ранец необходимо взять на одно плечо. Расстояние между лыжниками должно быть 5-6 метров. Во время движения лыжник, идущий первым, ударами палок проверяет прочность льда и следит за его состоянием.**

**Во время рыбной ловли нельзя пробивать много лунок на ограниченной площади и собираться большими группами. Каждому рыболову рекомендуется иметь спасательное средство в виде шнура длиной 12-15 метров, на одном конце которого должен быть закреплен груз весом 400-500 граммов, а на другом – изготовлена петля.**

**Отдыхающим на замѐрзших поверхностях водоѐмов нужно помнить, что бельѐ должно быть на всю длину конечностей и иметь на концах завязки или резинки, носки должны быть длинными, плотными и с резинками. Головной убор должен максимально закрывать голову, быть плотным и надѐжно держаться на голове, в то же время он не должен впитывать много влаги. Обувь должна легко сниматься, при этом носки должны оставаться на ногах. Шея также максимально должна быть закрыта. И, конечно же, желательно иметь запасной комплект нижнего белья, запасные носки, перчатки, головной убор, горячее питьѐ.**

**Памятка**

***Правила безопасности на льду***

**При нахождении на водоеме, покрытом льдом необходимо соблюдать следующие меры предосторожности:**

При переходе водоема по льду необходимо пользоваться оборудованными ледовыми переправами или проложенными тропами, а при их отсутствии следует наметить маршрут и убедиться в прочности льда с помощью палки.

Категорически запрещается проверять прочность льда ударами ноги.

Во время движения по льду следует обращать внимание на его поверхность, обходить опасные места и участки, покрытые толстым слоем снега.

Особую осторожность необходимо проявлять в местах, где быстрое течение, родники, кусты и трава, выступающие на поверхность, ручьи, впадающие в водоем и т.п.

Безопасным для перехода считается лед с зеленоватым оттенком и толщиной не менее 10 -12 см.

При переходе по льду необходимо следовать друг за другом на расстоянии 5-6 метров.

Перевозить малогабаритные, но тяжелые грузы на санях или других приспособлениях с возможно большей площадью опоры на поверхность льда.

Кататься на коньках можно только при толщине льда не менее 12 см., а при массовом катании – не менее 25 см.

При переходе водоема по льду на лыжах следует отстегнуть крепления лыж и снять петли лыжных палок с кистей рук. Если имеются рюкзак или ранец, необходимо их взять на одно плечо. Расстояние между лыжниками должно быть 5-6 метров.

Во время рыбной ловли нельзя пробивать много лунок на ограниченной площади, прыгать и бегать по льду, собираться большими группами. Рекомендуется иметь с собой шнур длинной 12-15 метров, на одном конце которого закреплен груз весом 400-500 грамм, на другом завязана петля.

**Правила поведения на льду:**

Не выходите на тонкий, не окрепший лед.

Не приближайтесь к промоинам, трещинам, прорубям на льду.

Не скатывайтесь на санках, лыжах с крутых берегов на тонкий лед.

Не переходите водоем по льду в запрещенных местах.

Не выходите на лед в темное время суток и при плохой видимости.

Не выезжайте на лед на мотоциклах, автомобилях вне переправ.

|  |  |
| --- | --- |
| **Самоспасение на льду**  **Если под вами проломился лед** | Сбросьте рюкзак, раскиньте руки в стороны и постарайтесь лечь на лед грудью или спиной, широко раскинув ноги.  Держите лыжные палки посередине и пытайтесь отползти назад от опасного места.  При наличие лыж попытайтесь на них грудью и ползите в ту сторону, откуда шли. |
| **Если вы не смогли выбраться сразу** | Избавьтесь от тяжелых вещей, пытаясь удерживаться на поверхности, старайтесь выплыть, вылезти на прочный лед (втыкая в него нож или конец лыжной палки).  В узкой полынье примите горизонтальное положение, упершись ногами в противоположный край провала или делая ногами плавательные движения.  Вытащите на лед в начале одну ногу, затем другую.  Перекатитесь, а затем отползите подальше от места провала. В большой полынье выбирайтесь на лед в месте падения.  Если лед слабый, подламывайте его в нужном направлении до твердого льда или предмета. |



**Если помощь должны оказать вы:**

**Памятка.**

К месту пролома во льду не подходите стоя, а приближайтесь ползком на животе с раскинутыми в стороны руками и ногами, лучше опираться на лыжи, доску.

Приблизившись к пострадавшему на достаточное расстояние, бросьте ему один конец веревки, троса, ремня, связанные темляками лыжные палки, шарф, куртку, брюки и т. П.

Деревянные предметы: жердь, доску, лыжи, лестницу толкайте по льду до места провала.

Как только потерпевший схватился за поданный предмет, следует без резких движений тянуть его ползком.

В группе людей помощь утопающему оказывается только одним, в крайнем случае двумя людьми. Скопление людей в одном месте на краю льда опасно. При отсутствии средств спасения можно нескольким (наиболее легким) людям лечь на лед цепочкой (друг за другом), удерживая ноги, ползком продвигаться к полынье, помочь пострадавшему.

Спасенного из воды человека немедленно переодеть ( по возможности) в сухую одежду и обувь, или отжать мокрую одежду. Дать поесть сладкого (сахар, варенье, шоколад, и т.п.). Заставить активно двигаться (присесть, взмахивать руками, растереть лицо и шею), чтобы быстрее согреться «изнутри». На берегу разжечь костер, укрыть в палатке (снежном убежище и т.п.).

**Условия успешного самоспасения при происшествиях на льду:**

Знание правил поведения на льду

Постоянная готовность к действию.

Знание правил само - взаимопомощи.



**ПРИ ЛЮБЫХ ОБСТОЯТЕЛЬСТВАХ СОХРАНЯЙТЕ**

**СПОКОЙСТВИЕ И САМООБЛАДАНИЕ – ВАМ**

**ОБЯЗАТЕЛЬНО ПРИДУТ НА ПОМОЩЬ!**

**Телефон спасения: 01 (с сотового – 010) или 112.**