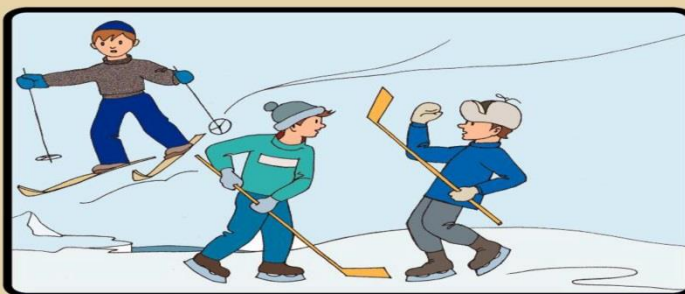
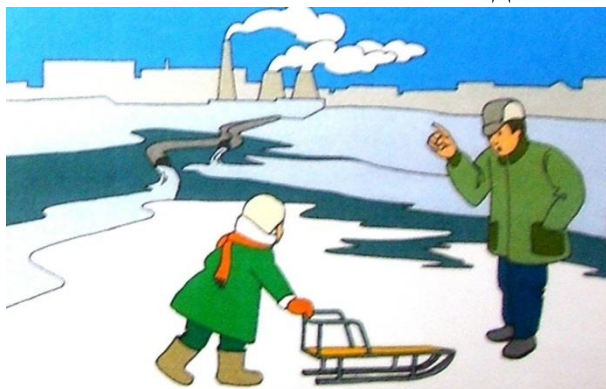


**ПАМЯТКА**  
**для проведения инструктажа с учащимися по теме**  
**«Поведение во время ледостава»**



**БУДЬТЕ ОСТОРОЖНЫ !  
ПОД СНЕГОМ МОГУТ БЫТЬ ПОЛЫНИ , ТРЕЩИНЫ  
ИЛИ ЛУНКИ !**

**Цель инструктажа:** предупредить травматизм и несчастные случаи, связанные с осенним ледоставом.

В осенне-зимний период многие водоемы (реки, озера) покрываются льдом. И это привлекает подростков: появляется возможность покататься на коньках, поиграть в хоккей, заняться подледной рыбалкой, да и просто ради спортивного интереса перейти на другой берег водоема. Вот тут-то и подстерегают смельчаков опасности - прежде всего риск провалиться под лёд и оказаться в студеной воде.

**Правила поведения при пересечении замерзших водоёмов.**

Не пересекать водоем без острой необходимости или в одиночку.

Толщина льда для безопасного передвижения человека должна быть не менее 5 см

При пересечении замерзшего водоема принять меры предосторожности. Начать с визуальной разведки маршрута.

Обходить участки, покрытые толстым слоем снега, - под снегом лёд тоньше, непрочен он у зарослей камышей.

Двигаться по натоптанным следам и тропинкам.

Особенно осторожно надо спускаться на лёд с берега - здесь лёд часто бывает тоньше.

Имея в руках палку, прощупывать перед собой путь.

Не проверять прочность льда ударом ноги - можно сразу провалиться.

Наиболее прочный лёд имеет **синеватый или зеленоватый оттенки**, а матово-белый или желтоватый лёд - **ненадежен**.

Особенно опасен лёд во время оттепели.

Если лёд начал трескаться, необходимо осторожно лечь и ползти по своим следам обратно.

При движении группой следовать друг за другом на расстоянии, вперед пропустить самого опытного.

При переходе замерзших водоемов на лыжах предварительно расстегнуть крепления, высвободить кисти рук из плетней лыжных палок, снять с одного плеча лямку рюкзака - это обеспечит свободу движений в случае неожиданного провала под лёд.

**Запомни!** В начале зимы наиболее опасна середина водоема. В конце зимы опасны прибрежные участки, участки вблизи сливных труб.

**Опасность для путника представляют в первую очередь полыньи. Но они обычно заметны, поэтому надо быть очень внимательным.**

### **Действия при попадании в полынью.**

Не паникуйте, постарайся широко раскинуть руки по поверхности льда и попытайтесь удержаться от погружения в воду с головой.

Зовите на помощь: «Тону!»

Старайтесь не обламывать кромку полыньи, осторожно, без резких движений, выбирайтесь на лёд – в ту сторону, откуда пришли, наползайте грудью на лёд и поочередно вытаскивайте ноги.

Главное постепенно увеличивайте площадь опоры тела.

Выбравшись, откатитесь от края полыньи и ползите к берегу по дороге, которой пришли, – там прочность льда проверена вами.

Если лёд ломается, все равно не оставляйте попыток выбраться.

Становитесь на ноги и бежать, чтобы согреться, можно только тогда, когда ты будешь на суше.

Не останавливайся – выжать одежду и отдохнуть можно только в теплом помещении.

Двигайся и делай силовые упражнения, пока не разогреешься.

### **Действия по спасению человека, попавшего в полынью.**

Если на твоих глазах под лёд провалился другой человек, крикни ему, что идешь на помощь.

Позови на подмогу взрослых, а если никого рядом не окажется, возьми веревку (можно воспользоваться шарфом, ремнем, шестом, палкой, ползком подберись к полынье).

Постараться приблизиться к полынье по следам, последние 10–15 метров передвигаться ползком.

Бросать тонущему связанные ремни, палки, доски нужно с расстояния 3 – 4 метров от края полыньи. Ближе подползать нельзя.

Безопаснее продвигаться по льду, лежа на широкой доске, которая к чему-нибудь привязана у берега.

Вытащить человека из полыньи, помочь ему добраться до теплого поглощения, переодеться.

Оказать первую помощь до приезда врачей.

**Запомни!** Не наматывай веревку на руку – пострадавший может утянуть и тебя в полынью.



**ПЕРЕДВИГАЯСЬ ПО ЛЬДУ БУДЬТЕ ВСЕГДА ГОТОВЫ НЕМЕДЛЕННО ОСВОБОДИТЬСЯ ОТ ГРУЗА!**



**ДАЙТЕ ПОСТРАДАВШЕМУ ЧАСТЬ СВОЕЙ ОДЕЖДЫ. РАЗВЕДИТЕ КОСТЕР И ОБОГРЕЙТЕ ПОСТРАДАВШЕГО. ВЫЗОВИТЕ СПАСАТЕЛЕЙ ИЛИ «СКОРУЮ ПОМОЩЬ».**