**ПАМЯТКА**

 **«Поведение во время ледостава»**

**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 лед и оказаться в студеной воде.

**Правила поведения при пересечении замерзших водоемов**

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 лед с берега - здесь лед часто бывает тоньше.

Имея в руках палку, прощупывать перед собой путь.

Не проверять прочность льда ударом ноги - можно сразу провалиться.

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

Особенно опасен лед во время оттепели.

Если лед 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 лед.

**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 лед - в ту сторону, откуда пришли, наползайте грудью на лед 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 лед ломается, все равно не оставляйте попыток выбраться.

Становиться 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 лед 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 па 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.