***ЭТО ДОЛЖЕН ЗНАТЬ КАЖДЫЙ***

***ПАМЯТКА***

***ОСТОРОЖНО - ТОНКИЙ ЛЕД!***

Переходить водоемы следует только по санкционированным пешеходным переправам. Выходить на необследованный лед крайне опасно. При надобности перехода нужно пользоваться палкой-пешней, проверяя прочность льда. Если после первого удара пешней на льду появляется вода, надо немедленно идти назад. Причем, первые шаги следует делать, не отрывая подошвы ото льда. Особенно осторожно нужно спускаться с берега - лед может неплотно соединяться с сушей, возможны трещины, подо льдом может быть воздух. Также лед непрочен около стока вод, в местах произрастания растительности, под сугробами.

        Больше всего несчастных случаев происходит с детьми. Поэтому родителям необходимо внимательно следить за тем, чтобы дети не допускали шалостей у водоемов и самостоятельно не спускались на лед.

**ЕСЛИ СЛУЧИЛАСЬ БЕДА:**

Что делать, если Вы провалились и оказались в холодной воде:

•   Не паникуйте, не делайте резких движений. Дышите как можно глубже и медленнее.

•   Раскиньте руки в стороны и постарайтесь зацепиться за кромку льда, предав телу горизонтальное положение по направлению течения.

•   Попытайтесь осторожно налечь грудью на край льда и забросить одну, а потом и другую ноги на лед.

•   Выбравшись из полыньи, откатывайтесь, а затем ползите в ту сторону, откуда шли; ведь лед здесь уже проверен на прочность.

**ЕСЛИ НУЖНА ВАША ПОМОЩЬ:**

•  Сообщите пострадавшему криком, что идете на помощь, - это придаст ему силы, уверенность и надежду.

•  К провалившемуся под лед человеку необходимо приближаться лежа с раскинутыми в стороны руками и ногами.

•  Для обеспечения безопасности необходимо использовать подручные средства; доску, шест, веревку.

•  Доставьте пострадавшего в теплое место, окажите ему помощь: снимите с него мокрую одежду, энергично разотрите тело (до покраснения кожи) смоченным в спирте или водке суконным материалом или руками, напоите пострадавшего горячим чаем. Ни в коем случае не давайте пострадавшему алкоголь: в подобных случаях это может привести к летальному исходу.

**При чрезвычайной ситуации звоните: «01»,**  **с мобильного телефона - «112».**

Педагог-организатор ОБЖ МБОУ Ванзетурская СОШ В.Е. Грищишин