



### Безопасность на водоемах

Каждую зиму реки, пруды и озера покрываются «ледяной корочкой». Эти места так и манят детей поиграть в хоккей, покататься на коньках или просто погулять. Кажется, что лед очень толстый и безопасный, и ни за что не сломается. Но на самом деле это вовсе не так, ведь вода замерзает неравномерно. В местах, где в водоем впадают ручьи, реки и в середине лед еще тонкий и хрупкий, а по краям – гораздо толще. Может случиться и такое, что даже толстый лед не выдержит веса группы людей. В итоге можно оказаться в ледяной воде или еще хуже попасть под лед.

Правила поведения на замерзших водоемах:

- для зимних игр есть специально отведенные места (каток, горки). Заледенелые водоемы лучше обходить стороной.

- если наступить на тонкий лед, он непременно затрещит. В такой ситуации нельзя паниковать и делать резких движений. Необходимо спокойно и как можно быстрее добраться до берега, но ни в коем случае не бежать. Если лед под ногами продолжает трескаться, аккуратно ляг на живот и ползи к берегу.

Что делать если ты все-таки провалился под лед?

1. Позови на помощь. Даже если ты чувствуешь, что можешь выбраться самостоятельно, не нужно пренебрегать чужой помощью.

2. Раскинь руки, чтобы зацепиться за лед. Не барахтайся, старайся удержаться на поверхности и не погружаться глубоко в воду.

3. Аккуратно передвинься к тому краю, где течение не затаскивает тебя под лед.

4. Попытайся выбраться на лед без резких движений, не обламывая его края. Нужно двигаться в ту сторону, откуда ты пришел.

5. Если лед выдержал тебя, не спеши сразу же вставать. Ляг на живот, чтобы равномерно распределить массу своего тела, и ползком добираться до берега.

6. Оказавшись в безопасной зоне, поспеши вернуться домой как можно быстрее. В первую очередь нужно согреться, чтобы не получить серьезные осложнения.

Если под лед провалился другой человек, например твой друг, позови взрослых, находящихся поблизости. Не подходи слишком близко к опасной зоне иначе можешь провалиться сам. Из безопасного места постарайся помочь пострадавшему любыми подручными средствами: протяните длинную палку или ветку, киньте ремень от сумки, шест. Когда он ухватится за него, помоги ему выбраться из воды и отведи в безопасное место.

Основные правила передвижения в гололед:

1. Старайся обходить скользкие участки дороги. Лучше потратить лишние пять минут, чем рисковать своим здоровьем. Если такой возможности нет, иди по льду очень осторожно и медленно, ступая на всю подошву.

2. Если ты все-таки поскользнулся, постарайся присесть. Так высота падения будет меньше, а удар слабее.

3. Падение на спину может привести к различным травмам позвоночника. Во время такого падения нужно как можно быстрее сгруппироваться (округлить спину и подвести колени к груди).

4. Носи малоскользкую обувь. Для дополнительной безопасности подошву можно потереть наждачной бумагой или наклеить кусочки пластыря. Подошву нужно предварительно намазать и высушить.

5. Береги голову и лицо. При падении подними голову или выставь руку, чтобы не ушибиться