Что делать, если вы провалились в холодную воду:

* Не паникуйте, не делайте резких движений, сохраните дыхание.
* Раскиньте руки в стороны и постарайтесь зацепиться за кромку льда, придав телу горизонтальное положение.
* Зовите на помощь: «Тону!»
* Попытайтесь осторожно налечь грудью на край льда и забросить одну, а потом и другую ноги на лед.
* Если лед выдержал, перекатываясь, медленно ползите в ту сторону, откуда пришли, ведь здесь лед уже проверен на прочность.
* Не останавливаясь, идите к ближайшему жилью, выжать одежду и отдохнуть можно только в тёплом помещении.

****

****

МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

«ДЕТСКИЙ САД № 4 ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕГО ВИДА» С. ЧУГУЕВКА ЧУГУЕВСКОГО РАЙОНА ПРИМОРСКОГО КРАЯ

****

Подготовили: Николаева Н.А.

с.Чугуевка

2022 г.

**Правила поведения на льду:**

* Не выходите на тонкий не окрепший лед.
* Не собирайтесь группами на отдельных участках льда.
* 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.

**Это нужно знать:**

* Безопасным для человека считается лед толщиной не менее 10 см в пресной воде и 15 см в соленой.
* В устьях рек и протоках прочность льда ослаблена. Лед непрочен в местах быстрого течения, бьющих ключей и стоковых вод, а так же в районах произрастания водной растительности, вблизи деревьев, кустов, камыша.
* Если температура воздуха выше 0 градусов держится более трех дней, то прочность льда снижается на 25%.
* Прочность льда можно определить визуально: лед голубого цвета – прочный, белого – прочность его в 2 раза меньше, матово белый или с желтоватым оттенком - ненадежен.

 **Если нужна ваша помощь:**

* Вызовите «скорую помощь» и спасателей по телефону «112».
* Вооружитесь любой длинной палкой, доскою, шестом или веревкою.
* Можно связать воедино шарфы, ремни или одежду.
* Ползком, широко расставляя при этом руки и ноги и толкая перед собою спасательные средства, осторожно передвигайтесь к полынье.
* Остановитесь в нескольких метрах от находящегося в воде человека и бросьте ему веревку, край одежды, подайте палку, лыжу или шест.
* Осторожно вытащите пострадавшего на лед и вместе с ним ползком выбирайтесь из опасной зоны.
* Доставьте пострадавшего в теплое место. Окажите ему помощь: снимите с него мокрую одежду, энергично разотрите тело (до покраснения  кожи), напоите горячим чаем. Вызовите скорую медицинскую помощь.