**КОНСУЛЬТАЦИЯ**

**"БЕЗОПАСНОСТЬ НА ВОДОЁМАХ В ПЕРИОД ЛЕДОСТАВА"**

Уважаемые родители и педагоги! Расскажите детям о правилах поведения на водоемах в период ледостава".

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 лет 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 добирайся 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 малоскользящую обувь. Для дополнительной безопасности подошву можно потереть наждачной бумагой или наклеить кусочки пластыря. Подошву нужно предварительно намыть и высушить.
5. Береги голову и лицо. При падении подними голову или выставь руку, чтобы не ушибиться или пораниться.
6. При переходе через проезжую дорогу будь особенно внимателен. Переходи дорогу по зебре на зеленый свет светофора.

Обморожение
Обморожение можно запросто получить в любое время года. Особенно если находиться длительное время на морозе, под холодным ливнем или попасть под сильный ветер. Также важную роль играет влажность воздуха: чем она ниже, тем больше шансов обморозиться.
В основном страдают уши, нос, щеки, кисти рук и стоп, пальцы на руках и ногах. Наш организм, прежде всего, старается защитить от переохлаждения жизненно важные органы, и только потом щеки и уши. Чтобы не допустить переохлаждение, можно носить специальное термобелье, которое не даст замерзнуть в зимнюю стужу.

Придерживайся следующих правил:
Никогда не одевай промокшую насквозь обувь и сырую одежду на улицу.
Ребенку полезно быть на свежем воздухе, но только не во время болезни. Лучше полечиться некоторое время дома, чтобы не получить осложнение.
Никогда не одевай промокшую насквозь обувь и сырую одежду на улицу.
Активно двигайся, если чувствуешь, что начинаешь замерзать. Постарайся расслабиться и унять дрожь.
Не переставай двигаться, даже когда согреешься. Иначе можно снова замерзнуть.

Степени обморожения:
1 степень: сначала появляется покалывание, боль или жжение, а затем конечности начинают бледнеть и постепенно теряют чувствительность, уши краснеют.
2 степень: на обмороженных участках кожи образуются пузыри.
3 степень: постепенно начинается омертвление тканей.

Первые действия при обморожении:
1. При не сильном обморожении (сопровождается покалыванием, жжением) замершие конечности растирайте ладоням или сухим шарфом, дыханием, пока они не согреются. Дома снимите с себя всю холодную одежду. Руки можно слегка помассировать, а стопы растереть. Также рекомендуется делать ванны с чуть теплой водой, постепенно повышая ее температуру до температуры тела. После такой процедуры нужно хорошенько вытереться сухим полотенцем.
2. При более серьезном обморожении (бледнота, онемение конечностей) оберните пораженные участки теплыми вещами или повязками (марля, вата, пакеты). Вызовите врача и не снимайте повязки.
3. Если замерзли руки, засуньте их подмышки или растирайте ладони одну об другую. Ноги таким способом не согреешь. Нужно активно двигаться: приседать, бегать, шевелить пальцами ног.
4. Выпейте горячий напиток: чай, молоко, кофе или какао.

Что нельзя делать при обморожении:
- не желательно растираться снегом. Он может повредить кожу или занести инфекцию.
- нельзя мазать кожу жиром, так как он не позволяет коже «дышать».
- быстро согревать пораженные участки тела горячей ванной, грелками и т.д. Конечно, так конечности быстро согреются, но при этом не будут получать из крови кислород. В результате ткани чернеют и отмирают.

Памятка

В зимний период многие водоемы покрываются льдом. Это привлекает детей и взрослых покататься на коньках, поиграть в хоккей, 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 на льду:**

Нельзя:

1. выходить на лед без сопровождения взрослых;

2. выходить на лед в темное время суток и при плохой видимости (туман, снегопад, дождь);

3. проверять прочность льда ударом ноги. Если после первого сильного удара поленом или лыжной палкой покажется хоть немного воды, — это означает, что лед тонкий, по нему ходить нельзя. В этом случае следует немедленно отойти по своему же следу к берегу, скользящими шагами, не отрывая ног ото льда и расставив их на ширину плеч, чтобы нагрузка распределялась на большую площадь. Точно так же поступают при предостерегающем потрескивании льда и образовании в нем трещин.

Особенно осторожным нужно быть в местах, покрытых толстым слоем снега, в местах быстрого течения и выхода родников, вблизи выступающих над поверхностью кустов, осоки, травы, в местах впадения в водоемы ручьев, сброса вод промышленных предприятий.

Будьте внимательны, осторожны и готовы в любую минуту к опасности и помните что быстрое оказание помощи попавшим в беду возможно только в зоне разрешенного перехода!

При вынужденном переходе водоема безопаснее всего придерживаться проторенных троп или идти по уже проложенной лыжне.