

## САНКИ, ЛЫЖИ И КОНЬКИ



Даже опытные хоккеисты надевают шлемы, наколенники и налокотники. Бери с них пример.

Играть в хоккей и кататься на коньках нужно на специально оборудованных катках.

Нельзя кататься с горок, которые расположены рядом с проезжей частью.



Не катайся на санках стоя, –  
упадешь и ушибешься.

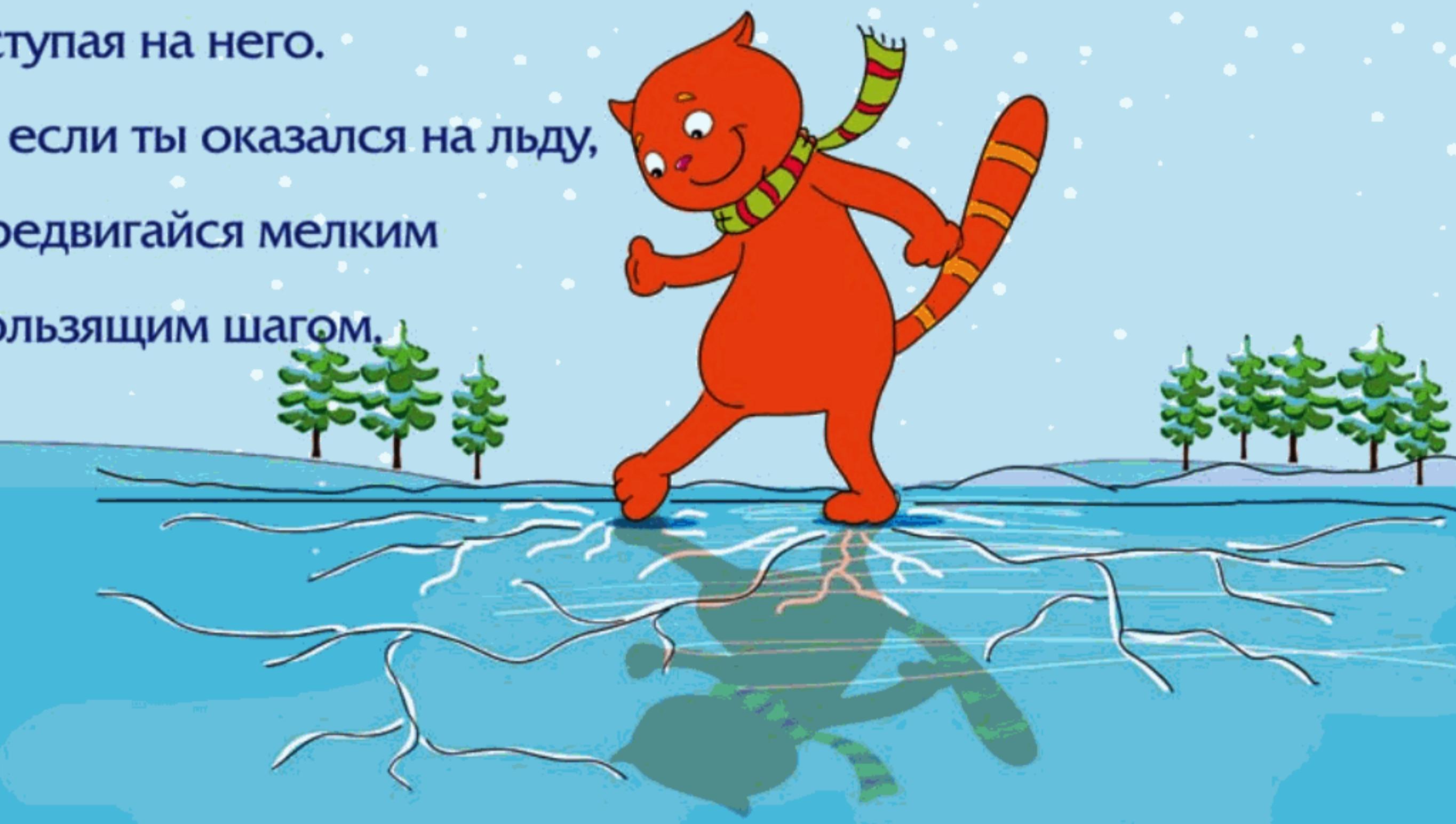


Если у тебя промокли ноги, немедленно иди домой,  
а то простудишься.

Выходить на тонкий лед нельзя!

Не пытайся определить прочность льда,  
наступая на него.

Но если ты оказался на льду,  
передвигайся мелким  
скользящим шагом.



Если лед начал потрескивать, немедленно отойди назад  
скользящим шагом, не отрывая ступней от льда.

Если лед проломился, и ты попал в воду, кричи, зови на  
помощь!



## НА ЛЬДУ



Постарайся самостоятельно выбраться на лед.

Без резких движений наползай грудью или накатывайся  
боком на край льда.

Поочередно вытащи на поверхность ноги.

- Выбравшись из полыни, откатись или отползи от нее.
- Знай, даже мокрая одежда на морозе некоторое время  
сохранит тепло твоего тела. У тебя есть время добраться  
до теплого помещения.



# Осторожно! Тонкий лед!

## Самый опасный лед бывает осенью и весной.

Толщина льда на водоеме не везде одинакова.



### Тонкий лед находится:

- у берегов,
- в районе перекатов и стремнин,
- в местах слияния рек и их впадения в море (озеро),
- на изгибах, излучинах,
- около вмерзших предметов,
- у подземных источников,
- в местах слияния в водоемы теплых вод и канализационных стоков.

Чрезвычайно опасным и ненадежным является лед под снегом и сугробами. Опасность представляют собой полыньи, проруби, трещины, лунки, которые покрыты тонким слоем льда. В период весеннего таяния лед становится пористым и слабым, покрывается талой водой, размягчается, приобретает беловатый цвет. Выходить на такой лед чрезвычайно опасно.

**Нельзя выходить на лед одному без страховки.**

Основным условием безопасного пребывания школьников на льду является соответствие его толщины прилагаемой нагрузке. Для одного человека безопасной считается толщина льда не менее 7 сантиметров. Каток можно соорудить при толщине льда 12 сантиметров и более, пешие перевозки считаются безопасными при толщине льда 15 сантиметров и более, легковые автомобили могут выезжать на лед толщиной не менее 30 сантиметров. Для определения толщины льда следует его прорубить, вырубить кусок и замерить его толщину.



## Правила выхода на лед

1. Прежде чем выйти на лед, убедитесь в его прочности, помните, что человек может погибнуть в воде в результате утопления, холодного шока, а также от переохлаждения через 15-20 минут после попадания в ледяную воду.
2. Используйте проложенные тропы по льду, при их отсутствии, стоя на берегу, наметьте маршрут движения, возьмите с собой крепкую длинную палку, обходите подозрительные места.
3. В случае появления типичных признаков непрочности льда: треск, прогибание, вода на поверхности льда — немедленно вернитесь на берег, идите с широко расставленными ногами, не отрывая их от поверхности льда, в крайнем случае — ползите.
4. Не допускайте скопления людей и грузов в одном месте на льду.
5. Исключите случаи пребывания на льду в плохую погоду: туман, снегопад, дождь, а также ночью.
6. Не катайтесь на лыжах, обходите перекаты, полыньи, проруби, край льда.
7. Никогда не проверяйте прочность льда ударом ноги.



## Что делать, если лед под вами проломился?

1. Не паникуйте, сбросьте тяжелые вещи, удерживайтесь на плыву, зовите на помощь.
2. Обопритесь на край льдины широкими руками, при наличии сильного течения согните ноги, снимите обувь, в которую набралась вода.
3. Страйтесь не обламывать кромку льда, навалитесь на нее грудью, поочередно поднимите, вытащите ноги на льдину.
4. Держите голову высоко над поверхностью воды, постоянно зовите на помощь.

В недубоком водоеме можно резко оттолкнуться от дна и выбраться на лед. После этого передвигаться по льду к берегу, проламывая перед собой лед.

В глубоком водоеме нужно попытаться выбраться на лед самостоятельно. Для этого необходимо упереться в край льдины руками, лечь на нее грудью и животом, вытащить поочередно ноги на лед. **Этот способ связан со следующими трудностями:** постоянное обламывание краев льдины, ее переворачивание и движение, быстро нарастающее охлаждение и утомление человека. После выхода из воды на лед нужно двигаться к берегу ползком или перекатываясь в том же направлении, откуда вы пришли. **Вставать и бежать нельзя, поскольку можно снова провалиться.**



# ОПАСНО! ЛЁД!

Каждый год в России тысячи людей проваливаются под лёд.  
Каждый год сотни из них погибают в ледяной воде.  
Большая часть – дети.

**НЕ ИГРАТЬ!**

**НЕ ГУЛЯТЬ!**

**СЛЕДИТЬ!**

**ГОВОРИТЬ!**



Используйте специальные площадки для зимних развлечений: коньков, лыж, санок и снегоходов

Лёд – не место для прогулок.  
Не гуляйте по льду сами и не позволяйте детям

Никогда не оставляйте детей без присмотра.  
Около замёрзших водоёмов – особенно

Всегда проводите профилактические беседы с ребенком перед его прогулкой

Увидели ребёнка на льду? Попросите уйти со льда!  
Соблюдайте при этом правила собственной безопасности!  
Объясните опасность и риски. Предупреждение = спасение.

А вы уже поговорили со своим ребёнком о безопасности на льду?  
Жизнь детей зависит от бдительности взрослых.

# Дети!!!

**Соблюдайте правила поведения на водных объектах  
в зимний период времени – это залог Вашей безопасности!!!**



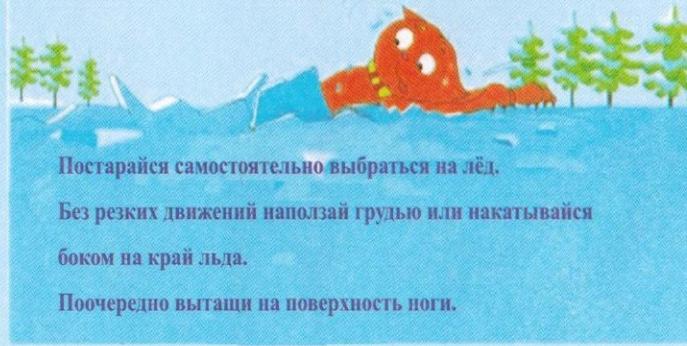
**Нельзя выходить на лёд в одиночку!**

Если лёд начал потрескивать, немедленно отойди назад скользящим шагом, не отрывая ступней от льда.  
Если лед проломился, и ты попал в воду, кричи, зови на помощь!



**Не проверяйте прочность льда ударом ноги!**

## НА ЛЬДУ



Постарайся самостоятельно выбраться на лёд.  
Без резких движений наползай грудью или накатывайся боком на край льда.  
Поочередно вытащи на поверхность ноги.

Выходить на тонкий лёд нельзя!

Не пытайся определить прочность льда, наступая на него.

Но если ты оказался на льду, передвигайся мелким скользящим шагом.



Выбравшись из полыни, откатись или отползи от нее. Знай, даже мокрая одежда на морозе некоторое время сохранит тепло твоего тела. У тебя есть время добраться до теплого помещения.



# ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОГО ПОВЕДЕНИЯ В ЗИМНЕЕ ВРЕМЯ ГОДА

## ЗИМА – СОСУЛЬКИ, ГОЛОЛЕД



Не входи в огражденные зоны.

На скользком тротуаре передвигайся небольшими шагами, ступая на всю подошву.

Когда идешь по двору, будь осторожен, здесь тоже ездят машины. Помни, ни один автомобиль не может остановиться сразу!



Падай не на спину, а на бок.

Старайся при падении не опираться на руку.



# Осторожно, тонкий лёд!



Зима на пороге. Водоёмы начали покрываться тонким льдом, вода потемнела. Осенний лёд до наступления устойчивых морозов непрочен. Он легко проламывается, если на него наступить, человек может оказаться в холодной воде, подо льдом. Однако каждый год многие люди, особенно дети, пренебрегают мерами предосторожности и выходят на неокрепший и непроверенный лёд, тем самым подвергая свою жизнь опасности.

**Чтобы избежать опасности, запомните:**

- ✓ безопасным для человека считается лед толщиной не менее 10 см;
- ✓ лед непрочен в местах быстрого течения, стоковых вод и бьющих ключей, а также в районах произрастания водной растительности, вблизи деревьев, кустарников;
- ✓ если температура воздуха выше 0 градусов держится более 3 дней, то прочность льда снижается на 25%;
- ✓ крайне опасным и ненадежным является лед под снегом и сугробами. Опасность представляют собой полыни, проруби, трещины, лунки, которые покрыты слоем льда;
- ✓ нельзя выходить на лед в темное время суток и при плохой видимости (туман, снегопад, дождь).

**Уважаемые родители!**

**Не допускайте детей к водоёмам без надзора взрослых, предупредите их об опасности нахождения на льду.**

**Не забывайте, что безопасность жизни в первую очередь зависит от нас самих, от соблюдения каждым из нас необходимых мер предосторожности!**