

## Основні правила безпеки під час зимового відпочинку.

### Небезпека ходіння по льоду на водоймищах.

Для зимового відпочинку слід правильно підбирати одяг та взуття. Одяг повинен бути легким, зручним та багатошаровим. Повітряні прошарки захистять від вітру та збережуть тепло тіла. Якщо взуття тісне, можна обморозити ноги, коли ж занадто просторе — натерти їх. На прогулянку слід вдягти вовняні шкарпетки. Синтетичні гріють гірше і натирають шкіру.

Чимало радості приносить катання на ковзанах. Щоб уникнути травми, слід бути обачливими. З перших кроків на льоду треба навчитись правильно падати: на бік, пригинаючи голову до грудей, або вперед — «рибкою» — прослизнути по льоду на животі, витягнувши руки. Не можна опиратися на руки, щоб їх не зламати. Можна падати в найближчу кучугуру снігу.

### Потрібно виконувати визначені правила поведінки на льоду:

- падати правильно (на бік чи «рибкою»), при падінні не триматися за людей;
- не сідати на лід, сніг, відпочивати тільки на лавках;
- не ходити на катку в мокрому одязі.

Якщо немає поблизу катка, часто місцем для катання на ковзанах обирають кригу водоймища. Але при цьому слід дотримуватись правил безпеки:

- ніколи не кататись одному, а тільки гуртом. Якщо хто-небудь провалиться у воду, буде кому надати допомогу;
- не кататись на тонкій кризі (крига темного кольору).

### БЕЗПЕЧНОЮ Є КРИГА ТОВЩИНОЮ ВІД 7 ДО 20 СМ (ЗЕЛЕНУВАТИЙ ВІДТІНОК).

Маючи на увазі, що структура, міцність і товща льоду змінюються на протязі зими і ранньої весни, дітям не рекомендується ходити на водойми — це небезпечно для життя. Лід стає міцним тільки після того, як встановляться безперервні морозні дні, але навіть при короткочасній відлизі, він втрачає цю якість.

Під дією сонця лід стає пористим і буде слабким, не дивлячись на те, що він зберігає достатню товщу.

Навіть взимку є небезпека провалитися під лід, тому що:

- лід може бути неміцним біля стоку води;
- тонкий або крихкий лід поблизу кущів, очерету, під товстим прошарком снігу, у місцях, де водорості вмерзли в лід;
- тонкий лід і там, де б'ють джерела, де швидкий плин або струмок впадає у річку;
- особливо обережно слід спускатися з берега: лід може не щільно з'єднуватися із сушею, можливі тріщини, під льодом може бути повітря.

В силу зміни погодних умов (відлиги, різкої зміни напрямку вітру) може статись відрив криги. В такому випадку не можна панікувати. Для збереження рівноваги необхідно присісти, не наближатися до краю криги і кликати на допомогу. Ні в якому разі не можна перестрибувати з однієї криги на іншу.

Необізнаність населення про загрозу для життя при виході на лід, відсутність знань заходів допомоги потерпілими, а інколи й особиста необачність, призводять до трагічних наслідків.

### Що треба робити, якщо Ви провалилися під лід?

1. розставити руки в боки по кромці льоду, щоб утриматись на поверхні і не піти під лід;
2. кликати на допомогу;
3. старатися зберігати спокій, не борсатися у воді;
4. стараючись не обламатися лід, без різких рухів потрібно спробувати вибратися із води, повзучи грудьми та по чергово витягуючи на поверхню ноги;
5. вибравшись із пролому, потрібно відкотитися, а потім повзти в той бік, звідкіля прийшли (де міцність льоду перевірена). Не дивлячись на те, що сирість і холод штовхають бігти і зігрітися, треба бути обережним до самого берега. Ну а там вже можна не зупинятись поки не опинитесь в теплому приміщенні. Якщо на ваших очах провалилася під лід людина, негайно гукніть їй, що поспішаєте на допомогу. Все вирішує час: льодяна вода дуже швидко викликає переохолодження організму.

### **Надаючи допомогу, дотримуйтесь таких правил:**

- не можна підбігати до товариша, який провалився у воду;
- до нього потрібно наблизитися повзком, використовуючи для зміцнення продовгуваті предмети (лижі, лижні палки, дошки), штовхаючи їх перед собою;
- до самого краю пролому підповзати не можна, бо у воді опинитеся удвох;
- пасок, шарф, всяка дошка або палка, санки, лижі можуть врятувати людину. Наблизившись на максимально можливу відстань (не менше 3-4 метрів), кинь своєму товаришу мотузку, шарф, палку, аби він ухопився. Подавши підручний засіб рятування потрібно витягнути друга на лід і повзком вибратись із небезпечної зони. Потім постраждалого необхідно сховати від вітру, зняти мокрий одяг, розтерти тіло (але ні в якому разі не снігом), по можливості, вдягнути сухі речі (можна дещо зняти з себе), доставити потерпілого в тепле місце і напоїти гарячим чаєм.

### **Ідучи на канікули, ПАМ'ЯТАЙ:**

- Про дозвіл гуляти лише у призначених для цього місцях: на ігрових майданчиках, біля будинків, школи, у скверах і парках.
  - Про суворе дотримання правил дорожнього руху, про поведінку у транспорті, при посадці і висадці із транспорту.
  - Про дотримання правил протипожежної безпеки при користуванні електроприладами (телевізором, праскою, холодильником) та газом.
  - Про правила поведінки у місцях громадського перебування (під час екскурсій, культпоходів, зустрічей тощо).
  - Про правила поведінки біля ліній електромереж, залізничного полотна, поблизу водоймищ, на воді та льоду, поряд із будівельними майданчиками, відкритими люками, біля відкритих вікон, на балконі, сходах тощо.
  - Про правила користування і правила поведінки у ліфтах.
  - Про правила користування гострими, колючими предметами, ліками, протипожежним, сільськогосподарським, будівельним та іншим інвентарем.
  - Про необхідність мити руки перед вживанням їжі, після ігор, фізичної праці, відвідування туалету.
- Категорично забороняється:
- чіпати незнайомі і вибухонебезпечні предмети;
  - грати на проїжджій частині вулиці або поблизу неї;
  - відходити далеко від будинку, в якому мешкаєш;
  - обігрівати приміщення газом;
  - розпалювати вогнище;
  - лазити по деревах і дахах;
  - грати із чужими тваринами;
  - збирати незнайомі види грибів і ягід;
  - пити некип'ячену воду;
  - самостійно виїжджати за місто, в ліс без супроводу дорослих (вчителів або батьків);
  - вступати у контакт та впускати у квартиру або будинок незнайомих людей;
  - перебувати на вулиці пізніше, ніж о 21.00.

**ОБЕРЕЖНА ПОВЕДІНКА ПІД ЧАС КАНІКУЛ – ЗАПОРУКА ЖИТТЯ І ЗДОРОВ'Я!**