**О соблюдении мер безопасности на льду.**

При усилении заморозков образуется ледяной покров на водоёмах, привлекающий детей, подростков и некоторых взрослых опробовать его прочность.

Но для того, чтобы первая попытка выхода на лёд не оказалась последней требуется соблюдать элементарные меры предосторожности на водных объектах:

Во избежание чрезвычайных ситуаций на льду, даже если водоем давно вам знаком, необходимо помнить:

- ребята! выходить на лед без разрешения взрослых НЕЛЬЗЯ!

- нужно спускаться на лед там, где нет вмерзших в лед кустов, водорослей;

- на замерзшей речке или пруду надо обходить сугробы и места, где много снега;

- если нужно перейти речку в сомнительном месте, нужно проверять прочность льда палкой. Если при ударе начинает проступать вода, значит, лед непрочен и нужно немедленно идти назад, причем первые шаги надо делать, не отрывая подошвы ото льда – осторожно скользить назад.

Нужно запомнить самое главное:

- выбираться надо в ту сторону, откуда пришли. Лед там проверен вашими же ногами;

- на лед надо наползать, стараясь не ломать кромку. Широко раскидывай руки. Сначала лед может ломаться. Пусть это не приводит вас в отчаяние. вы знаете, что это бывает, поэтому не сдавайся. Надо наползать на кромку снова и снова. Очень важно не погрузиться в воду с головой!

- если рядом есть люди, зовите на помощь. Но сами не прекращайте бороться;

- выбравшись на лед, от полыньи надо откатиться, а потом ползти по своим следам к берегу.

- оказавшись на берегу, надо сразу попытаться переодеться в сухое и согреться. как это сделать – нужно смотреть по обстановке, может быть, побежать к ближайшему дому. Но надо знать наверняка – пока вы не в тепле, нельзя останавливаться и отдыхать.

Уважаемые родители! Напомните детям об опасности игр на льду. Ни в коем случае не позволяйте ребенку играть вблизи водоемов и рек. Малолетних детей не оставляйте без присмотра. Любителям подледного лова необходимо соблюдать свои меры предосторожности: не пробивать несколько лунок рядом, не собираться большими группами в одном месте. Знайте, вода и лед несут опасность.

Уважаемые взрослые и дети! Соблюдайте правила поведения на водных объектах, выполнение элементарных мер осторожности - залог вашей безопасности!

Инструктор – валеолог УЗ «Борисовская больница №2» Вышедко Т.Г.