**Инструктаж по технике безопасности**

**"Осторожно, тонкий лед! Правила поведения на льду".**

**При выходе на лед необходимо помнить:**

- безопасная толщина льда для одного человека не менее 7 см;

- безопасная толщина льда для совершения пешей переправы 15 см и более;

- безопасная толщина льда для проезда автомобилей не менее 30 см.

**Правила поведения на льду:**

1. Ни в коем случае нельзя выходить на лед в темное время суток и при плохой видимости (туман, снегопад, дождь).

2. При переходе через реку пользуйтесь ледовыми переправами.

3. Нельзя 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.

4. При  переходе водоема группой необходимо соблюдать расстояние друг от друга (5-6 м).

5. Если есть груз, повесьте его на одно плечо, это позволит легко освободиться от него в случае, если лед под вами провалится.

6. Убедительная просьба родителям: не отпускайте детей на лед (на рыбалку, катание на лыжах и коньках) без присмотра.

**Если случилась беда:**

1.Не поддавайтесь панике.

2.Не надо барахтаться и наваливаться всем телом на тонкую кромку льда, так как под тяжестью тела он будет обламываться.

3.Широко раскиньте руки, чтобы не погрузиться с головой в воду

4.Обопритесь локтями об лед и, приведя тело в горизонтальное положение, постарайтесь забросить на лед ту ногу, которая ближе всего к его кромке, поворотом корпуса вытащите вторую ногу и быстро выкатывайтесь на прочную поверхность;

5.Без резких движений отползайте как можно дальше от опасного места в том направлении, откуда пришли;

6.Зовите на помощь.

7.Удерживая себя на поверхности воды, стараться затрачивать на это минимум физических усилий.

8.Находясь на плаву, следует голову держать как можно выше над водой.

 **Несоблюдение правил безопасности на водных объектах часто становится причиной гибели и травматизма людей.**

**Это надо знать**

Время безопасного пребывания человека в воде:
•  при температуре воды 24°С время безопасного пребывания 7-9 часов,
•  при температуре воды 5-15°С - от 3,5 часов до 4,5 часов;
• при температуре воды 2-3 °С оказывается смертельной для человека через 10-15 мин;
•  при температуре воды минус 2°С - смерть может наступить через   5-8 мин.

. **В случае возникновения чрезвычайной ситуации незамедлительно звоните в Службы спасения по номерам: 01, 112.**