

## ПАМ'ЯТКА З ПОПЕРЕДЖЕННЯ ДИТЯЧОГО ТРАВМАТИЗМУ

### *Обережно! Тонка крига!!!*

- перш ніж ступити на лід, дізнайтесь про товщину льодового покриття на водоймі, виходити на лід можна лише тоді, коли його товщина досягне 7 см; для влаштування ковзанки – не менше 10-12 см; масова переправа пішки може бути організована при товщині льоду не менше, ніж 15 см; масове катання – 25 см;
- виходити на лід і йти по ньому безпечніше там, де вже пройшли люди (по їх слідах чи стежках). Якщо на лід виходите першим, необхідно розглянути чи не просів лід, бо він завжди тонший там, де впадають теплі стічні води промислових підприємств, ростуть кущі чи очерет, де швидка течія та б'ють джерела;
- лунки для риболовлі варто робити на безпечній відстані одна від одної;
- обов'язково майте при собі міцну мотузку завдовжки 15-20 метрів з петлею на одному кінці та півкілограмовим вантажем - на іншому, два цвяхи або ніж, які допоможуть вибратися на лід, якщо раптом провалитесь. Не виходьте на лід поодиночі і у нічний час. Вирушаючи рибалити, попереджайте рідних куди йдете;
- перші кроки треба робити не відриваючи ноги від льоду, при переході по льоду необхідно йти один за одним на відстані 5-6 метрів та бути готовим надати необхідну допомогу людині, яка йде попереду;
- слід особливо обережно спускатися з берега, тому що лід може не щільно з'єднуватися із сушею, можливі тріщини, під льодом може бути повітря;
- слід остерігатись місць, де лід покритий снігом. Сніг, який покрив лід, діє як ковдра, під снігом лід наростає повільно. Іноді буває так, що по всій водоймі товщина відкритого льоду становить 10 см, а під снігом усього 3 см;
- забороняється збиратися на льоду великими групами в одному місці;

### *Що робити, якщо ви провалилися в холодну воду:*

- не піддавайтесь паніці, зберігайте самовладання, не кричіть, якщо поруч нікого немає - ви тільки даремно витратите сили, не робіть різких рухів, стабілізуйте подих, уникайте занурення з головою;
- розкиньте руки в сторони й постарайтеся зачепитися за крайку льоду, додавши тілу горизонтальне положення по напрямку плину;
- спробуйте обережно налягти грудьми на край льоду й закинути одну, а потім й іншу ногу на лід;
- вибравшись на лід, перекотіться і відповзайте у той бік – звідки ви прийшли, де міцність льоду вже відома, повільно повзіть до берега.