

Осторожно, тонкий лед: правила, которые спасают жизнь

Уважаемые родители и дети!

Зимние каникулы — время забав и приключений. Заснеженные берега рек и озер так и манят прокатиться по гладкому льду, поиграть в хоккей или сократить путь. Но под белой, нарядной поверхностью таится смертельная опасность — тонкий, непрочный лед.

Провалиться под лед можно мгновенно, а выбраться — невероятно трудно даже взрослому. Холодная вода вызывает шок и парализует мышцы за считанные минуты. Эта статья — не просто список правил. Это знание, которое может спасти жизнь вам или вашему другу.

Почему лед так коварен?

Лед никогда не бывает абсолютно безопасным. Его прочность зависит от множества факторов:

- Температуры воздуха (даже один теплый день ослабляет лед).
- Глубины водоема, течения, родников.
- Снежного покрова (снег маскирует полыньи и замедляет образование льда).
- Наличия камышей, торчащих веток, свай — лед рядом с ними всегда тоньше.

Золотое правило: Не выходите на лед, если его безопасная толщина (не менее 10-12 см для одиночного пешехода) не проверена взрослыми специалистами (МЧС, спасателями).

Четкие запреты для детей и подростков

1. НЕЛЬЗЯ проверять прочность льда ударом ноги или прыжками.
2. НЕЛЬЗЯ выходить на лед в одиночку, в темное время суток или в плохую видимость (туман, снегопад).
3. НЕЛЬЗЯ кататься на коньках, санках или играть в хоккей на непроверенном льду (особенно на реках с течением).
4. НЕЛЬЗЯ подходить к кромке льда, промоинам, полыньям и местам, где в лед вмерзли кусты или трава.
5. НЕЛЬЗЯ группироваться на небольшом участке льда (собравшись вместе, вы увеличиваете нагрузку).

Что делать, если вы провалились под лед? (Памятка для ребенка)

Главное — не паниковать и экономить силы!

1. Широко раскиньте руки по кромке льда, чтобы не уйти под воду с головой. Не барахтайтесь.
2. Старайтесь не обламывать кромку, выбирайтесь в ту сторону, откуда пришли, — там лед уже проверен вашим весом.
3. Обопритесь локтями о лед, переведите тело в горизонтальное положение и постарайтесь забросить на лед ногу, которая ближе к кромке.
4. Выкатывайтесь на лед, перекатываясь на спину или живот в сторону берега.
5. Выбравшись из воды, НЕ ВСТАВАЙТЕ. Отползите или откатитесь на безопасное расстояние тем же путем, которым пришли. Только потом бегите к теплу.

Как помочь провалившемуся? (Важнейшее знание для всех)

Если на ваших глазах человек провалился под лед:

1. Немедленно звоните 112 (или 101). Четко назовите адрес (ориентир) и что случилось.
2. НЕ подбегайте к полынье! Подползайте, широко раскинув руки и ноги для распределения веса. Можно подложить под себя лыжи, доску, фанеру.
3. Кидайте пострадавшему средства спасения: длинную палку, ветку, шарф, лыжи, связанные ремни или одежду. Делать это нужно лежа.
4. Вытащив человека на лед, вместе с ним отползайте от опасной зоны.
5. Оказавшись в безопасности:
 - Немедленно снимите с пострадавшего мокрую одежду.
 - Заверните его в сухое (куртку, одеяло).
 - Если есть возможность — дайте теплое сладкое питье (не алкоголь!).
 - Вызовите скорую помощь (103), даже если человек утверждает, что чувствует себя хорошо. Переохлаждение может иметь отсроченные последствия.

Роль родителей: разговор по душам и личный пример

1. Покажите ребенку этот текст и обсудите его. Проговорите каждый пункт. Спросите: «Как бы ты поступил, если бы увидел, что кто-то тонет?».
2. Укажите в своем городе/районе официально разрешенные для зимних забав места (катки, проверенные водоемы). Предложите альтернативу.
3. Никогда не переходите реки и озера по льду сами, сокращая путь, особенно с детьми. Ваш пример — самый главный урок.
4. Объясните, что геройство — это не пройти по опасному льду, а остановить друга, который туда собрался, и позвать взрослых.

Мнемоническое правило для детей: «Дважды проверь — единожды ступай»

- Дважды проверь: Спроси у родителей, можно ли. Посмотри, есть ли запрещающие знаки и люди.

- Единожды ступай: Если все разрешили, иди осторожно, помня все правила.

Помните: Несчастный случай на льду происходит не с какими-то «безрассудными людьми», а с обычными детьми и взрослыми, которые на минуту перестали быть осторожными. Одна рискованная шалость может перечеркнуть все будущее.

Берегите себя и своих близких. Пусть ваши каникулы будут запоминающимися только яркими и безопасными впечатлениями!

Если ваш ребенок пережил опасную ситуацию на льду или вы хотите, чтобы мы провели в классе профилактическую беседу — обращайтесь.

С уважением и заботой о вашей безопасности, педагог-психолог,
Малышева Алина Денисовна.

Экстренный номер: 112 (с мобильного).