Памятка для родителей.

Лед опасен в любое время, в том числе и в самые морозные дни, особенно на водоемах с полыньями, течениями, бьющими ключами, стоковыми водами, которых часто не видно, а также там, где есть водная и прибрежная растительность.  
Самый «опасный» цвет льда – оттенки матово-белого, серого или желтого. Такой лед самый ненадежный, обычно он рыхлый и обрушивается под ногами внезапно, без предварительного потрескивания. Не менее опасен лед, занесенный снегом – его часто принимают за заснеженное поле, особенно если из него возле берега торчат сухие растения.  
Если температура воздуха держится выше 0 более трех дней, прочность льда, какой бы она ни была, снижается на 25%.  
Начиная с малых лет, убеждайте своих детей в том, что даже если все – и взрослые, и дети – бегают, ходят, катаются по льду (а в городе это часто происходит прямо рядом с надписью «Выходить на лед запрещено»), это не значит, что они в безопасности. И что ваше «нельзя» означает: нельзя никогда. Иначе наши дети так и будут попадать в ситуации, когда:  
- там плавали уточки, и мы решили их покормить...  
- соседка позвала нас с подружкой кататься на санках с берега...  
- там бегал щеночек и мне захотелось его погладить...  
- еще позавчера там все катались на коньках, мы сами видели!  
- пацаны поспорили, а я что – хуже всех, что ли?  
Разговаривайте со своими детьми, рассказывайте им истории из жизни, предупреждайте их о том, что опасность реальна!  
  
И еще одно важное правило, специально для родителей добрых и неравнодушных детей: обязательно объясните им, что если они увидели, как кто-то провалился под лед – человек или животное – ни в коем случае не следует его вытаскивать!  
Существует огромный риск утонуть вместе, хотя бы потому что ребенок не сможет вытянуть из воды человека в намокшей зимней одежде. Или же, пытаясь подобраться по хрупкому льду к тонущей собаке, скорее всего тоже окажется в ледяной воде. Необходимо немедленно найти взрослых, которые смогут помочь, и вызывать службы спасения по номеру 112.  
  
Как спасаться??  
Если все-таки вы или ваш ребенок оказались на замерзшей поверхности водоема, и под ногами с характерным звуком побежали в разные стороны трещинки, предвестники беды, или же из-под верхней хрупкой корочки проступила вода, необходимо:  
  
1. Немедленно остановиться.  
2. Осторожно развернуться, лечь и ползти назад по своим же следам.  
3. Если лед начал трескаться или крошиться, нужно перекатываться или ползти, пока поверхность водоема не станет для вас более безопасной. Важно при этом перемещаться в ту сторону, откуда пришли!  
  
Если же избежать погружения в воду не удалось, жизненно важно сохранять максимальное спокойствие, что для человека мало осведомленного и неподготовленного практически невозможно.  
В ледяной воде от низкой температуры перехватывает дыхание и сразу же происходит рефлекторный выдох. Поэтому очень важно, чтобы в момент такого же рефлекторного вдоха ваша голова была над водой.  
Также стоит быть морально готовым к тому, что из-за холода резко учащается сердцебиение, а спазм сосудов создает ощущение, что голову сковало железным обручем. Постепенно намокает и становится невероятно тяжелой многослойная зимняя одежда. А сил с каждой секундой нахождения в воде становится все меньше и меньше.  
Известно также, что в зависимости от температуры воды взрослый человек может продержаться в ней в сознании и состоянии относительной активности от 4 до 15 минут. А ребенок – еще меньше...  
  
Поэтому выбираться нужно практически сразу:  
  
1. Сориентировавшись, по возможности развернитесь лицом к тому месту, откуда вы пришли. У вас нет времени на поиск твердого края, а этот лед уже проверен вами на прочность, по крайней мере – до кромки.  
2. Раскиньте руки пошире и постарайтесь ухватиться за кромку, вам нужно удержаться на поверхности, над водой. Если есть течение, расположите тело в его плоскости, чтобы вас не сносило и не затягивало под лед.  
3. Постепенно продвигая раскинутые руки вперед, навалитесь грудью на край льда, увеличивая таким образом площадь соприкосновения с поверхностью.  
4. Если лед под вами не трескается, продолжая выползать на него, закиньте сначала одну, затем вторую ногу. Двигаться лучше плавно, в основном перекатываясь.  
5. Выбравшись из воды, откатитесь подальше от кромки, любым приемлемым способом возвращайтесь к берегу по своим следам.  
6. Максимально быстро обращайтесь за помощью, ваше переохлаждение все еще продолжается.  
  
Запомните это сами и – с определенного возраста – расскажите вашим детям. Возможно, описание реальных страданий заставит вашего подростка хорошенько подумать, прежде чем ступить без надобности на лед. И заодно лишний раз напомните, что, как и в любой критической ситуации, нужно сразу начать кричать, чтобы привлечь к себе внимание, и не бояться звать на помощь.  
  
Но при этом помните, что маленький ребенок, провалившийся под лед, будучи в шоковом состоянии из-за резкого перепада температур с большой долей вероятности не вспомнит НИЧЕГО из того, чему вы его учили. Поэтому, возвращаясь к началу нашего разговора, для детей правило только одно: НИКОГДА, ни при каких обстоятельствах, не выходить на лед!