

Правила поведения на льду.

1. На тонкий, неокрепший лед выходить **ЗАПРЕЩЕНО!**

2. Выходить на лед можно только тогда, когда его толщина достигает не менее 10 сантиметров в пресной воде и 15 сантиметров в соленой.

3. Прочность льда можно определить визуально: лёд голубого цвета – прочный, а прочность льда белого цвета в 2 раза меньше. Лёд, имеющий оттенки серого, матово-белого или желтого цвета является наиболее ненадежным. Такой лёд обрушивается без предупреждающего потрескивания.

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

5. При переходе через реку пользуйтесь ледовыми переправами.

6. Нельзя проверять прочность льда ударом ноги. Если после первого сильного удара 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.

7. При вынужденном переходе водоема безопаснее всего придерживаться проторенных троп или идти по уже проложенной лыжне. Но если их нет, надо перед тем, как спуститься на лед, очень внимательно осмотреться и наметить предстоящий маршрут.

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

9. Замерзшую реку (озеро) лучше перейти на лыжах, при этом: необходимо двигаться медленно; лыжные палки держите в руках, не накидывая петли на кисти рук, чтобы в случае опасности сразу их отбросить.

10. Если есть рюкзак, повесьте его на одно плечо, это позволит легко освободиться от груза в случае, если лед под вами провалится.

11. На замерзший водоем необходимо брать с собой прочный шнур длиной 20 - 25 метров с большой глухой петлей на конце и грузом. Груз поможет забросить шнур к провалившемуся в воду товарищу, петля нужна для того, чтобы пострадавший мог надежнее держаться, продев ее подмышки.

12. Кататься на коньках разрешается только на специально оборудованных катках. Массовые катания разрешаются при толщине льда не менее 25 см.

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

Правила безопасного поведения в горах во время зимнего периода.

1. Основное правило поведения при нахождении в горах — быть предельно внимательным и осторожным! Обязательно нужно записать в мобильный телефон контактные телефоны поисково-спасательных подразделений.

2. Скорость ходьбы: двигайтесь медленно, не делайте резких ускорений.

3. При подъеме выбирайте «умный путь», если идёте вне трассы. Адаптируйте ритм движения в соответствии с углом наклона (избегайте слишком крутых склонов).

4. В снежной среде при необходимости используйте интервалы движения, соблюдайте правила безопасности.

5. Остановки: если чувствуете, что стало жарко, обязательно снимите верхнюю одежду (куртка, ветровка).

6. Не забывайте о тех, кто идёт позади вас.

7. Перед пикником сначала оденьтесь, потом ешьте и пейте. Не позволяйте телу остынуть. Старайтесь выбрать солнечное и безветренное место.

8. Спуск: подстраивайтесь под самого слабого.

9. Помните, что снег меняется под воздействием солнца.

10. Возвращение на раннем этапе является гарантией безопасности.

11. Перемещение в сложных условиях: в тумане или, когда видимость снижается необходимо использовать карту, компас, высотомер, GPS. Помните, что туман размывает видимость и видоизменяет ландшафт. Поэтому лучше остановиться и дождаться лучшей видимости.

12. Если вы находитесь в лавиноопасной местности: соблюдайте дистанцию, не отрывайтесь и не отставайте, держите в зоне видимости остальных участников прогулки. Избегайте длинных переходов, особенно на скалистых участках. Если сомневаетесь, зовите на помощь.

Правила обеспечения безопасности при катании с горок.

1. Не съезжать с горки, пока не отошёл в сторону предыдущий спускающийся.
2. Не задерживаться внизу, когда съехал, а поскорее отходить или отползать (откатываться) в сторону.
3. Не перебежать ледяную дорожку. Объясните детям, что переходить горку поперёк нельзя, даже если кажется, что успеете перебежать до того, как кто-то съедет. На льду легко поскользнуться и попасть под ноги съезжающим.
4. Подниматься на снежную или ледяную горку следует только в месте подъема, оборудованном ступенями, запрещается подниматься на горку там, где навстречу скатываются другие.
5. Во избежание травматизма нельзя кататься, стоя на ногах и на корточках.
6. Стараться не съезжать спиной или головой вперёд (на животе), а всегда смотреть перед собой, как при спуске, так и при подъёме.
7. Если уйти от столкновения (на пути дерево, человек и т.д.) нельзя, то надо постараться завалиться на бок и откатиться в сторону от ледяной поверхности.
8. Если мимо горки идет прохожий, подождать, пока он пройдет, и только тогда совершать спуск.
9. Катание на тюбинге (ватрушке) - это один из самых травмоопасных видов отдыха!!!
10. В отличие от обычных санок, тюбинги способны развивать большую скорость, закручиваться вокруг своей оси во время спуска, являясь при этом практически неуправляемыми. Поэтому не следует перегружать надувные ватрушки. В характеристиках каждой модели указан максимально допустимый для нее вес.
11. Опасно садиться на санки и тюбинги по несколько человек сразу.
12. Нельзя прикреплять санки и тюбинги друг к другу «паровозиком», они могут перевернуться.
13. Кататься рекомендуется на склонах с уклоном не более 20 градусов. Внизу склона должно быть достаточно места для торможения.
14. Ни в коем случае не привязывайте санки и тюбинги к транспортным средствам: снегоходам, автомобилям – это крайне опасно для жизни!