**Уроки безопасности**

 ***Рекомендации для педагогов и родителей***

 ***Зима в этом году – переменчивая на погоду. Морозные дни резко сменяются оттепелью. Самое время напомнить об основных правилах поведения на льду.***

 Знайте, что самый крепкий лёд – прозрачный синий толщиной не менее 10 см, слабый – непрозрачный белый ( он ещё и в два раза менее надёжен), а хрупкий – и вовсе серого или серого « в крапинку» цвета. Именно на таком льду находиться очень опасно. Помните, что если на протяжении трёх дней температура наружного воздуха составляет 0 градусов, то прочность льда снижается на 25%. А если столбик термометра поднимается выше, то к некоторым ледовым участкам вообще лучше не приближаться.

 - ***Не забывайте, что прочность льда из- за положительной температуры наружного воздуха уже ослаблена в устьях рек, протоках, местах быстрого течения, бьющих ключей и стоковых вод, в районах произрастания водной растительности, вблизи камыша*.**

**- *Помните, что прочность льда запрещается проверять ударом ноги или прыжками, лучше используйте обычную палку. Обязательно расскажите об этом детям*.**

 Если вдруг вы провалились под лёд, то:

- не паникуйте, не делайте резких движений, стабилизируйте дыхание;

- зовите на помощь, если поблизости есть люди;

- старайтесь не уходить под воду с головой, раскиньте руки в стороны и попробуйте зацепиться за кромку льда, придав телу горизонтальное положение по направлению течения;

- попытайтесь выбраться из полыньи. Для этого нужно осторожно налечь грудью на край льда и забросить одну, а потом и другую ногу на его поверхность;

- если лёд выдержал и основная часть туловища оказалось на его поверхности, откатитесь от полыньи;

- не спешите вставать, медленно ползите к берегу в ту сторону, откуда пришли, ведь лёд там уже проверен на прочность;

- выбравшись на сушу, снимите и отожмите промокшую одежду, двигайтесь и делайте силовые упражнения;

- если по близости есть отапливаемое здание, отправляйтесь туда и срочно вызывайте скорую помощь.

***Уважаемые родители и педагоги! Соблюдайте эти правила. Они помогут сохранить вашу жизнь и жизнь ваших близких!!!***