*(Бесіда з учнями 7 класу)*

**Мета:** учити дітей берегти власне життя і здоров'я; розширювати уявлення про небезпеку, що очікує на льоду; розглянути і вивчити послідовність дій, необ­хідних за умов, якщо сталася біда; виховувати розумін­ня необхідності дотримувати правила безпеки взимку

 ***Ожеледиця – це шар щільного льоду, що утворюється на поверхні землі і на предметах, що оточують людину, при замерзанні переохолоджених крапель дощу або туману при невеликій мінусовій температурі навколишнього повітря.*** Ожеледиця представляє безпосередню небезпеку життя і здоров'ю людей, безпечному руху транспортних засобів по дорогах. Щоб уникнути надзвичайних ситуацій від ожеледиці необхідно:

* виходити з будинку у взутті в найменшій мірі схильного до ковзання по льоду (неслизька підошва);
* посипати піском або сіллю доріжки, сходинки під'їздів житлових будинків;
* особливу увагу звертати на правила переходу проїжджої частини доріг, по можливості користуватися підземними переходами. Потрібно пам'ятати, що на слизькій дорозі гальмівний шлях транспортних засобів подовжується у декілька разів;
* надавати допомогу в пересуванні жінкам і літнім людям;
* надавати першу допомогу постраждалим при падінні на слизькій дорозі (допомогти звестися на ноги, при необхідності допомогти в доставці до лікувальної установи).

Користуючись цими нехитрими правилами людина зможе забезпечити себе в зимовий період часу, коли на дорогах ожеледиця. Добре кататися взимку з гір на санках. Гори слизькі і санки швидко мчать по снігу, який вже перетворився на крижану гору. Діти спеціально готували таку гору, спеціально для катання готували з снігової гори – крижану. Погано лише те, що такі ж крижані доріжки вони розкочують і в місцях, де ходять перехожі. Потрапляє на слизьку доріжку стара людина, маленька дитина або чиясь мама, сестра і падають. Пройти по таких місцях буває дуже складно. Нерідко такі падіння закінчуються тяжким травматизмом. Боляче і важко тоді цим людям в період лікування. І добре, якщо людина не залишиться інвалідом на все життя. Адже діти, які готують такі доріжки, абсолютно не замислюються про людей, що знаходяться поруч. Якщо ти хочеш приготувати таку доріжку, щоб з друзями покататися, то роби її, будь ласка, не в місцях руху людей, не для перехожих! Увага під час ожеледиці завжди має бути направлена і на проїжджу частину дороги. В цей час особливо небезпечно переходити дорогу в будь-якому місці. Обов'язково необхідно користуватися підземними переходами: саме там найбезпечніше для тебе. Якщо ж немає підземного переходу в тому місці, де необхідно перейти дорогу, то треба пройти до світлофора і скористатися правилами переходу вулиці по світлофору, пам'ятаючи що гальмівний шлях машин набагато подовжується при ожеледиці. Будь уважний! Пам'ятай, водієві важко відразу зупинити свою машину. І навіть якщо він вчасно натиснув на гальма і колеса зупинилися, і вже не крутяться то в ожеледицю вона продовжує ковзати з такою ж високою швидкістю за інерцією і не скоро ще зупиниться. Переходячи дорогу треба бути гранично уважним і не розмовляти. Уважно спостерігати за дорогою і транспортом, що йде. Про це треба пам'ятати самим і нагадувати тим, хто забуває про небезпеку крижаної траси.

* Пам'ятай, що поспіх збільшує небезпеку під час ожеледиці, тому виходь із будинку повільно.
* У разі порушення Рівноваги швидко присядь — це найбільш реальні шанс утриматися на ногах.
* Падай із мінімальної шкодою для свого здоров'я. Відразу присядь, щоб знизити висоту. У момент падіння зберись, напруж м'язи, а доторкнувшись до землі, обов'язково перекотися — удар, спрямований на тебе, зменшиться.
* Не тримай руки в кишенях: це збільшує можливість не тільки падіння, а й важких травм, особливо переломів.
* Обходь люки: як правило, вони покриті льодом. Крім того, люки можуть бути погано закріплені, що збільшує ризик травмування.
* Ідучи тротуаром, не проходь близько до проїжджої частини дороги. Це небезпечно, адже є ризик під­ковзнутися і впасти по, колеса автомобіля, що проїжджає.
* Не перебігай проїжджу частину дороги під час снігопаду та ожеледиці, пам'ятай, що через ожеледицю значно збільшаться відстань гальмівного шляху.
* Якщо ти впадеш і деякий час відчуєш біль у голові й суглобах, нудоту - терміново звернися до лікаря.

Нестійкі погодні умови — відлига вдень і заморозки вночі — сприяють активному утворенню бурульок на покрівлях споруд (особливо старих будинків із похилим дахом) та великих деревах.

* Будь особливо уважним, проходячи біля будинків або високих дерев. Спершу впевнись у відсутності загрози падіння льодових наростів.
* Якщо це можливо, тримайся на відстані від будинків та інших споруд, обираючи найбільш безпечний маршрут руху.
* У жодному разі не заходь за спеціальні огорожі поблизу будинків або дерев.



**Правила поведінки на льоду**

***(Бесіда з учнями 9-10 класів)***

**Мета:** учити дітей берегти власне життя і здоров'я; розширювати уявлення про небезпеку, що очікує на льоду; розглянути і вивчити послідовність дій, необ­хідних за умов, якщо сталася біда; виховувати розумін­ня необхідності дотримувати правила безпеки взимку

Зима — чудова пора розваг, катання на санках, лижах і ковзанах, рибного лову на льоду. Безперечно, все це — радість і позитив не тільки для дітей, а і для дорослих — можливість весело провести час.

Проте не завжди розваги на льоду закінчуються добре. Коли довго стоять морози, то водойми поступово вкриваються першою ще тонкою та ненадійною кригою. Вона завжди небезпечна, а до того ж ще й зрадлива: без шуму та тріску крига раптово провалюється під ногами. Особливо слабкою вона буває в заростях прибережного очерету, адже тут вона вся пронизана стеблами рослин. Небезпечний для пересування матовий білий лід з жовтуватим відтінком. Для запобігання виникненню надзвичайних ситуацій, пов'язаних з поведінкою на льоду, необхідно дотримувати правила безпеки. Пам'ятайте, що лід може бути неміцним біля стоку води, поблизу кущів, очерету, під снігом. Особливо обережно спускайтеся з берега: лід може нещільно з'єднуватися з сушею, можливі тріщини, під ним може бути повітря. Часто міцність льоду перевіряють палицею: якщо після удару на нім з'являється вода, негайно повертайтеся назад. Причому, перші кроки потрібно робити не відриваючи підошви. Не можна також стрибати та бігати по льоду, збиратися великими групами на одному місці. На початку зими, небезпечною є середина водоймища, а в кінці зими - прибережні ділянки.

Якщо ж ви все таки опинилися у крижаній воді, а поряд нікого немає, розставте широко руки та намагайтеся утримуватися на поверхні, кличте на допомогу. Енергійні рухи під час перебування у воді сприяють швидкому охолодженню. Тому треба без різких рухів виповзти на міцний лід у бік, звідкіля прийшли та повзти до берега, відштовхуючись ногами від краю льоду. Головне — пристосувати своє тіло для того, щоб воно займало найбільшу площу опори. Вибравшись з льодового полону, у жодному випадку не вставайте в повен зріст і не біжіть — просуватися до берега потрібно поволі, бажано повзучи.

Надаючи ж допомогу людині, що провалилася під лід, ні в якому разі не можна підходити до неї стоячи, потрібно наближатися лежачи, розкинувши в сторони руки та ноги, використовуючи дошки або інші предмети, які є під руками. Лежачи на одному з таких предметів, закріплених мотузкою на березі або на твердому льоду, особа, яка надає допомогу, повинна наблизитися до потерпілого на відстань, яка дозволить подати мотузку, пояс або багор. Коли поруч нічого немає, то 2-3 чоловіка лягають на лід і ланцюжком просуваються до постраждалого, утримуючи один одного за ноги, а перший подає жертві ремінь або шарф.

А якщо ви раптом стали свідком нещасного випадку, треба телефонувати до служби порятунку «101».

Що стосується катання на ковзанах, яке так люблять діти, то кататися можна лише в перевірених місцях. Ніколи не катайтеся поодинці, тільки разом, щоб у разі виникнення непередбаченої ситуації було кому надати допомогу. Любителі зимового рибного лову повинні знати, що дуже небезпечно пробивати поряд багато лунок, збиратися великими групами в одному місці, ловити рибу дуже далеко від берега. Для можливості надання допомоги, в першу чергу собі, рибалки повинні мати під рукою міцну мотузку завдовжки 12-15 метрів з петлею на одному кінці і вантажем вагою 400-500 грамів — на іншому, а також дошку або велику гілку.

Будьте обережні! Піклуйтеся про своє здоров'я і життя! Проте, у випадку, якщо ви потрапили в льодову пастку, — не панікуйте, тепер ви знаєте, як потрібно діяти. Адже попереджений — означає озброєний!

**(Бесіда з учнями 8 класу)**

**Мета:** учити дітей берегти власне життя і здоров'я; розширювати уявлення про небезпеку, що очікує на льоду; розглянути і вивчити послідовність дій, необ­хідних за умов, якщо сталася біда; виховувати розумін­ня необхідності дотримувати правила безпеки взимку

Щоб ні з ким не трапилося лиха, потрібно обережно поводитись на льоду. Найбільш небезпечна крига – перша та остання, адже така крига ще надзвичайно тонка, неміцна і не витримує маси навіть маленької дитини .

Ця інформація досить цікава: лід блакитного кольору - найміцніший, а білого - значно слабший.

Для **однієї людини** безпечним вважається лід синюватого або зеленуватого відтінку, товщиною більшою за 7 см.

Для **групи людей** безпечним є лід товщиною не менше, ніж 15 см. При пересуванні декількох людей по льоду треба йти один за одним на відстані.

При **масовому катанні** на ковзанах лід має бути товщиною не менше, ніж 25 см.

Перш ніж ступити на лід водоймища, дізнайся про товщину льодового покриву за допомогою довгої загостреної палиці (плішні) чи іншого подібного предмета, але обов'язково легкого, який ти вільно можеш тримати в руці.

**Ніколи не перевіряй товщину льоду ударами ніг!**

Під час руху по льоду слідкуй за його поверхнею, обходь небезпечні місця та ділянки з кущами і травою. Особливу обережність проявляй у місцях зі швидкою течією, джерелами, струмками та теплими стічними водами підприємств. Якщо лід недостатньо міцний, негайно зупинися і повертайся назад тим же шляхом, роблячи перші кроки без відриву від його поверхні.

**Спробуємо з’ясувати, що трапляється з людиною, яка опинилася в холодній воді**

У людини в крижаній воді перехоплює дихання, голову ніби здавлює залізний обруч, серце скажено б'ється. Щоб захиститися від смертоносного холоду, організм включає захист – починається сильне тремтіння. За рахунок цього організм зігрівається, але через деякий час і цього тепла стає недостатньо. Коли температура шкіри знижується до 30 градусів, тремтіння припиняється і організм дуже швидко охолоджується. Дихання стає все рідше, пульс сповільнюється, тиск падає. Смерть людини, що несподівано опинилася в холодній воді, наступає найчастіше через шок, що розвивається протягом перших 5–15 хвилин після занурення у воду або порушення дихання.

**(Бесіда з учнями 1-4 класів)**

**Мета:** учити дітей берегти власне життя і здоров'я; розширювати уявлення про небезпеку, що очікує на льоду; розглянути і вивчити послідовність дій, необ­хідних за умов, якщо сталася біда; виховувати розумін­ня необхідності дотримувати правила безпеки взимку.

**Зміст бесіди**

Зима — чудова пора відпочинку на льо­ду. Скільки радощів вона приносить! Щойно з'явиться сонечко, ми поспішаємо відпочити зі своїми друзями на ковзанах, санчатах, лижах. Доволі часто вирушаємо за місто, де багато снігу, стрімкі гірки, річка, закута в лід, та немає машин. Але відсутність транспорту не гарантує безпечно­го відпочинку. Небезпека чатує поруч. Є крижана вода, в яку можна потрапити, розважаючись на льоду. Забави на ковзанах, лижах, санчатах! Тому всі ми радісно зустрічаємо цю пору року, іноді забуваючи про небезпеку, що може прихо­вувати лід, зокрема тонкий лід.

Щоб ні з ким не трапилося лиха, потрібно обе­режно поводитися на льоду.

**►► Що необхідно знати про лід?**

Найбільш небезпечна крига — перша та остан­ня, адже така крига надзвичайно тонка, неміцна і не витримує навіть маленьку дитину.

Лід блакитного кольору — найміцніший, а бі­лого — значно слабший. Для однієї людини без­печним є лід синюватого або зеленуватого відтін­ку, завтовшки більше ніж 7 см.

Для групи людей безпечним є лід завтовшки не менше ніж 15 см. Коли декілька людей пере­суваються по льоду, потрібно рухатися одне за од­ним, дотримуючи безпечну відстань.

Якщо масово кататися на ковзанах, то лід має бути завтовшки не менше ніж 25 см.

**►► Де лід особливо небезпечний?**

Отже, лід особливо ламкий і небезпечний:

• біля стоку води (наприклад, із труби ферми чи заводу);

• біля кущів, очерету; там, де водорості замерз­ли в лід;

• там, де великі кучугури — під снігом крига завжди тонша;

• там, де б'ють джерела або впадає струмок, загалом там, де вода більше рухається;

• там, де багато старих рибальських ополонок.

**►►Які правила слід пам'ятати, якщо опинився на кризі?**

*Правила поведінки на кризі:*

• категорично заборонено перевіряти міцність льоду ударами палки та ніг;

• слід обходити небезпечні місця та ділянки криги, укриті снігом;

• вантаж перевозити на санях;

• кататися на ковзанах можна лише тоді, коли крига завтовшки 25 см;

• не можна стрибати й бігати по льоду, скупчуватись.

Якщо сталося найгірше — хтось провалився під лід, не плачте, не лякайтеся, а зосередьтеся! Найперше в небезпечній ситуації — не перетворити її на ще більш небезпечну. Це означає, що допомагаючи іншому, дбайте і про свою безпеку, адже через певний час доведеться рятувати вже двох.

**►► Як допомогти потерпілому на воді взимку?**

Надання допомоги потерпілому на воді взимку:

• перебувати якомога далі від ополонки;

• протягнути потерпілому довгу жердину, дошку або палицю, можна лижу, мотузку;

• витягаючи потерпілого, попросити його працювати ногами; якщо вдалося потерпілого витягти, не зводитися на ноги, рухатися до берега повзком;

• на березі викликати «швидку медичну допомогу», загорнути потерпілого у ковдри або в сухий одяг;

• не занурювати потерпілого в теплу воду, адже може не витримати серце;

• по можливості, прикласти до тіла пляшку з гарячою водою або грілку;

• дати попити теплої води, якщо є — чаю. Отже, будьте обережними, не ризикуйте своїм життям! Не виходьте на лід без дорослих!

**►► Якими є ваші дії під час виникнення таких проблемних ситуацій?**

1) Уявіть, що ви йдете по замерзлій річці на ли­жах. Коли проходите недалеко від заростей очерету, хтось з дітей пропонує наламати його на згадку для зимового букета.

— Ваші дії.

— Чому ви відмовлятимете друзів від цієї про­позиції?

2) Уявіть, що переходите замерзлий ставок. Раптом крига під ногами почала загрозливо тріщати.

— Ваші дії.

3) Нарешті ви вибралися з ополонки, мрієте про відпочинок.

— Коли здійсните мрію?

* Чому лише у приміщенні?

4) Ви з друзями переходите замерзлу річку. Крига ще ламка, і той, хто йшов попереду, опинився у воді.

— Як рятуватимете друга?

* Чи знадобляться вам шарфи і пояси?
* *Запитання*

• Де найкраще відпочивати і гратися взимку?

• Яку небезпеку приховує замерзла водойма?

• Що необхідно пам'ятати про лід?

• Які правила слід пам'ятати, якщо опинилися на кризі?

• Як допомогти потерпілому на воді взимку?

**(Бесіда з учнями 11 класу)**

**Мета:** учити дітей берегти власне життя і здоров'я; розширювати уявлення про небезпеку, що очікує на льоду; розглянути і вивчити послідовність дій, необ­хідних за умов, якщо сталася біда; виховувати розумін­ня необхідності дотримувати правила безпеки взимку.

 *З настанням перших морозів річки, озера замерзають і на їх поверхні утворюється крига.*

 *В цей час небезпечні випадки бувають головним чином через те що діти залишаються без нагляду дорослих, через те що діти недостат­­­ньо знають правила поведінки на кризі. На кризі необхідно дотримува­­­тись особливої обережності, уважності і таких правил.*

## ПРАВИЛА ПОВЕДІНКИ НА КРИЗІ

 - переходити водоймища в перевірених і обладнаних місцях поз­­­начених віхами або жердинами;

 - не можна кататись на ковзанах, санках, лижах по тонкій кри­­­зі і в незнайомих місцях, особливо там, де є ділянки із швидкою течі­­­єю, із стіканням теплих вод і виходом грунтових вод;

 - не слід збиратись на кризі великими групами, зупинятись бі­­­ля крутих обривистих берегів під час льодоходу і повені , наближа­­­тись до кригових заторів;

 - під час появи на водоймищах, річках криги ні в якому разі не можна допускати дітей до водоймищ без нагляду дорослих;

 - Чисте не запорошене снігом місце на засніженій поверхні криги, а також темне п'ятно на рівному сніжному покрові говорить про те що крига в цьому місці ще не окрепла. По такій кризі не можна хо­­­дити чи кататися на ковзанах.

 - Якщо ви йдете на рибалку, кататись на ковзанах попередньо продумайте про засоби рятування на випадок коли ви провалитесь. Обу­­­мовте дії при рятуванні із своїми товаришами.

 - Особливо небезпечні місця з різною товщиною криги. Річки з швидкою течією замерзають повільно і нерівномірно і крига над проточ­­­ною водою менш міцна ніж над стоячою.

 - Особливої обережності необхідно дотримуватись в місцях впа­­­дання стічних вод і каналізацій.

 - В зимовий період на водоймищах нарізають кригу для госпо­­­дарських потреб. Місця заготовки криги небезпечні, так як вони як правило покриті кіркою тонкої криги. Ополонки і тріщини необхідно позначити табличками, дошками, жердинами з прикріпленими шматками кольорової тканини.

 - Рибалки повинні ставити попереджувальні знаки біля лунок (гілки, жердини).

 Не рекомендується ходити на зимову рибалку одному. Але і роз­­­міщуватися тісною групою на кризі, робити лунки близько одна біля од­­­ної також не слід.

 - Особливу небезпеку являє крига на прибережних дільницях мо­­­ря, коли вітер дує із суші. В цьому разі береговий припай може відір­­­ватись від берега і швидко віднестись у море. Навесні коли починаєть­­­ся потепління крига починає танути від берега і тому в прибрежній зо­­­ні стає тонкою.

 - Ні в якому разі не можна дрейфувати, кататись на крижинах навіть якщо вони великих розмірів.

 З метою попередження випадків загибелі людей на кризі необ­­­хідно знати правила безпеки і бути обізнаними з прийомами надання до­­­помоги людині(дитині) що провалилась під кригу:

 **ПРАВИЛА САМОСТІЙНОГО РЯТУВАННЯ**

 - Якщо ви провалились під кригу не втрачайте мужність і спро­­­буйте діяти самостійно.

 Вибираючись із води, ні в якому разі не можна робити різких рухів, щоб не обламувати крижану кромку. Спираючись на неї спиною або грудьми широко розведіть руки і обережно треба висовуватись на кри­­­гу,ноги при цьому потрібно оперти об край ополонки напроти, або робити ногами плавні рухи.

 - Коли ви вибрались необхідно відповзти або відкотитись в ту сторону де крига міцніша.

 - Якщо ви провалились недалеко від берега, то можете, розби­­­ваючи кригу руками, пливти до нього.

 Якщо є свідок пригоди то він повинен сказати потерпілому як себе поводити, тобто щоб потерпілий розкинув руки в сторони, поклав їх на кригу і залишався в такому положенні пока не надійде допомога, а сам повинен організувати допомогу.

**ПРИ РЯТУВАННІ ПОТЕРПІЛОГО НЕОБХІДНО**

**ДОТРИМУВАТИСЬ ТАКИХ ПРАВИЛ:**

 Наближуючись до потерпілого обережно повзком, необхідно пода­­­ти йому дошку, багор, драбину, вірьовку, шарф, зв'язані ремінці або знятий одяг.

 - Коли потерпілий ухопиться за поданий йому предмет, треба витягувати його на берег або на міцну кригу.

 - Для страховки використовують вірьовку, один кінець якої прив'язують до власного тіла, до драбини, дошки або до іншого предме­­­ту, а другий до чого небудь на березі або дають в руки третій особі.

 - Якщо потерпілого затягнуто під кригу, пірнати за ним можна тільки у разі коли рятувальник обв'язав себе вірьовкою і другий кі­­­нець знаходиться в руках особи яка підстраховує. Слід пам'ятати що навіть загартовані рятувальники не можуть знаходитись в холодній во­­­ді більше однієї хвилини. Тому всі дії по рятуванні потерпілого повин­­­ні здійснюватись швидко. Перед тим як рятувальник буде пірнати він домовляється з підстраховуючим про подачу сигнналів вірьовкою.(смикати за вірьовку)

## НАДАННЯ ПОТЕРПІЛОМУ ДОЛІКАРСЬКОЇ ДОПОМОГИ

 Потерпілий нуждається в негайній медичній допомозі, тому не­­­обхідно як найскоріше доставити його до лікарняного закладу.

 Якщо це зробити не можна, то йому необхідно надати першу до­­­лікарську допомогу.

 - Не гаючи часу відправити його до теплого приміщення, зняти мокрий одяг, насухо розтерти тіло і перевдягти у все сухе.

 - При можливості зробити потерпілому теплу ванну (температу­­­ра +37-38 град С.

 - При необхідності роблять штучне дихання.

 - Розтирати врятованого снігом і зігрівати поступово не слід, так як при цьому збільшується час перехолодження організма . Крім того можна пошкодити шкіру кристаликами криги та снігу і занести інфекцію.

 - Щоб покращити кровообіг, слід енергійно розтирати тіло до покрасніння шкіри, тканиною, рушником або руками змоченими розведе­­­ним спиртом або горілкою.

 - Після цього потерпілого необхідно покласти в ліжко, тепло вкрити, напоїти його гарячою кавою або молоком.

 Якщо нещасний випадок стався далеко від житла, то першу допо­­­могу необхідно надати на місці:

 - Розвести багаття, поділитись з потерпілим сухим одягом и прийняти термінові заходи по доставці потерпілого додому або в інше житлове приміщення.

 **Пам'ятайте**  *що самовпевненість, неуважність на кризі можуть обернутись бідою!*

**(Бесіда з учнями 5 класу)**

**Мета:** учити дітей берегти власне життя і здоров'я; розширювати уявлення про небезпеку, що очікує на льоду; розглянути і вивчити послідовність дій, необ­хідних за умов, якщо сталася біда; виховувати розумін­ня необхідності дотримувати правила безпеки взимку.

Знайдіть для початку стежку або сліди на льоду. Якщо їх немає, позначте з берега маршрут свого руху.

 – Подивіться заздалегідь, чи немає підозрілих місць:

 • лід може бути неміцним біля стоку води (наприклад, із ферми або фабрики);

 • тонкий або крихкий лід – поблизу кущів, очерету, під кучугурами, у місцях, де водорості вмерзли в лід;

 • обминайте ділянки з товстим прошарком снігу – під снігом лід завжди тонший;

 • тонкий лід в місцях, де б’ють ключі, де швидкий плин або струмок впадає в річку;

 • особливо обережно спускайтеся з берега: лід може нещільно з’єднуватися із сушею, можливі тріщини, під льодом може бути повітря.

 – Візьміть з собою палицю для того, щоб перевіряти міцність льоду. Якщо після першого удару палицею на ньому з’являється вода, лід пробивається – негайно повертайтеся на те місце, звідки ви прийшли. Причому перші кроки треба робити, не відриваючи підошви від льоду.

 – Ні в якому разі не перевіряйте міцність льоду ударом ноги, інакше вам доведеться з’ясовувати, наскільки добре ви запам’ятали і засвоїли цю пораду.

 – Якщо ви на лижах – пошукайте, чи немає вже прокладеної лижні. Якщо немає і вам треба її прокладати, кріплення лиж відстебніть (щоб у разі необхідності швидко їх позбутися), палиці тримайте в руках, але петлі лижних палиць не накидайте на кисті рук. Рюкзак повісьте лише на одне плече, а ще краще – волочіть на мотузці на 2–3 метри позаду. Якщо ви йдете групою, відстань між лижниками (та й пішоходами) не скорочуйте менше ніж на 5 метрів.

 – Пробийте лунки по різні боки переправи, щоб виміряти товщину льоду (рекомендована відстань між ними – п’ять метрів), і проміряйте їх. Майте на увазі, що лід складається з двох прошарків – верхнього (каламутного) і нижнього (прозорого й міцного). Виміряти точну товщину можна лише знявши спочатку верхній (каламутний) прошарок снігового, зовсім уже неміцного льоду.

 – Безпечним вважається лід:

 для одного пішоходу – лід зеленуватого відтінку, товщиною не менше 7 сантиметрів;

 для обладнання ковзанки – не менше 10–12 сантиметрів (масове катання – 25 сантиметрів);

 масова переправа пішки може бути організована при товщині льоду не менше, ніж 15 сантиметрів.

 – Катайтеся на ковзанах лише у перевірених та обладнаних місцях.

 – Якщо лід почав тріщати і з’явилися характерні тріщини – негайно повертайтеся. Не біжіть, а відходьте повільно, не відриваючи ступні ніг від льоду.

 – Твердо засвойте, що зимова підлідна ловля риби потребує особливо суворого дотримання правил поводження, це довів багаторічний досвід не самих щасливих рибалок:

• не збирайтеся великими групами на одному місці;

 • не пробивайте лунки на переправах;

 • не ловіть рибу поблизу вимоїн та занадто далеко від берега, як би добре вона там не клювала;

 • завжди майте поруч із собою міцну мотузку довжиною 12–15 метрів;

 • тримайте поруч з лункою дошку або велику гілку.

**(Бесіда з учнями 6 класу)**

**Мета:** учити дітей берегти власне життя і здоров'я; розширювати уявлення про небезпеку, що очікує на льоду; розглянути і вивчити послідовність дій, необ­хідних за умов, якщо сталася біда; виховувати розумін­ня необхідності дотримувати правила безпеки взимку.

– Широко розкиньте руки по крайкам льодового пролому та утримуйтеся від занурення з головою. Дійте рішуче і не лякайтеся – тисячі людей провалювалися й до вас і врятувалися.

 – Намагайтеся не обламувати крайку льоду, вибирайтеся на лід, без різких рухів наповзаючи грудьми і по черзі витягаючи на поверхню ноги. Головне – пристосовувати своє тіло для того, щоб воно займало найбільшу площу опори.

 – Вибравшись із льодового пролому, відкотіться, а потім повзіть у той бік, звідки ви прийшли і де міцність льоду, таким чином, перевірена. Незважаючи на те, що вогкість і холод підштовхують вас побігти й зігрітися, будьте обережні до самого берега, а там – не зупиняйтеся, поки не опинитеся в теплі.

 – Якщо на ваших очах на льоду провалилася людина, негайно сповістіть, що йдете на допомогу. Підкладіть під себе лижі, дошку, фанеру (це збільшить площу опори) і повзіть на них. Наближайтеся до ополонки тільки поповзом, широко розкидаючи при цьому руки. До самого краю ополонки не підповзайте, інакше у воді опиняться вже двоє. Ремені, шарфи, дошка, жердина, санки або лижі допоможуть врятувати людину. Кидати зв’язані ремені, шарфи або дошки треба за 3–4 метра.

 – Якщо ви не самі, тоді, узявши один одного за ноги, лягайте на лід ланцюжком і рухайтеся до пролому. Дійте рішуче і швидко – постраждалий швидко мерзне в крижаній воді, мокрий одяг тягне його донизу.

 – Подавши постраждалому підручний засіб порятунку, витягайте його на лід і повзіть з небезпечної зони. Потім укрийте його від вітру і якнайшвидше доставте в тепле місце, розітріть, переодягніть у сухий одяг і напоїть гарячим чаєм.