

**Наш адрес:**

Владимирская область,  
Селивановский район,  
п. Красная Горбатка,  
ул. 1-ая Заводская, д. 3-а  
Тел.: 8 (49 236) 2-27-95  
сайт:<http://selivcson.social33.ru>  
e-mail: seliv\_cso@uszn.avо.ru

**Директор**

Кобякина Валентина Степановна

**Заведующий отделением**

Пелёвина Екатерина Александровна

**Специалисты по социальной работе:**

Назарова Елена Ивановна

Медина Виктория Константиновна

**Логопед**

Маргарян Александра Сергеевна

**Специалист по реабилитационной работе**

**в социальной сфере**

Силанова Юлия Викторовна

**Психолог в социальной сфере**

Грибкова Оксана Николаевна

Часы работы Центра:

8-00 – 17-00

Обеденный перерыв:

12-00 – 13-00



Министерство социальной  
защиты населения Владимирской области  
ГБУСО ВО «Селивановский комплексный центр  
социального обслуживания населения»

Отделение реабилитации детей с ограниченными  
возможностями и ранней помощи

## Осторожно, гололёд!



п. Красная Горбатка

## Что делать, если вы провалились:

- главное - не терять самообладание! Каждая секунда пребывания в воде работает против вас - пребывания в ледяной воде 10-15 минут опасно для жизни;
- провалившись под лед, раскиньте руки и постарайтесь избавиться от лишних тяжестей;
- если есть кто-то рядом, позовите на помощь;
- старайтесь не погружаться под воду с головой;
- если возможно, переберитесь к тому краю полыньи, где течение не унесет вас под лед;
- не делайте резких движений и не обламывайте кромку;
- если достаете ногами до противоположного края провала, примите горизонтальное положение, упираясь в него ногами, вытащите на лед сначала одну ногу, затем вторую;
- выбираться на лед можно таким же способом, каким садятся на высокие подоконники, т.е. спиной к выбранному месту;
- как только большая часть тела окажется на льду, перекатитесь на живот и отползайте подальше от места провала;
- выбирайтесь, по возможности, в ту сторону, откуда пришли – там проверенный лед;
- если трещина во льду большая, пробуйте выплыть спиной;
- выбравшись из пролома, нужно откатиться и ползти в сторону, обратную направлению движения;
- после необходимо обратиться к врачу.



## Основные правила поведения детей на льду.

### Нельзя:

- ✓ выходить одному на неокрепший лед;
- ✓ собираться группой на небольшом участке льда;
- ✓ проверять прочность льда ударами ног, клюшками;
- ✓ переходить водоем по неокрепшему льду друг за другом на небольшом расстоянии;
- ✓ идти по льду, засунув руки в карманы и нести за спиной прочно надетый рюкзак.

### Помните, что непрочным лед бывает, там где:

- ✓ наметены сугробы;
- ✓ растут кусты;
- ✓ трава вмерзла в лед;
- ✓ бьют ключи;
- ✓ быстрое течение;
- ✓ в реку впадает ручей;
- ✓ в водоем попадают сливные воды с фермы или фабрики.

Один из опознавательных признаков прочности льда – его цвет. Во время оттепели или дождей лед становится белым (матовым), а иногда и желтоватым (значит, он не прочен).

Надежный ледяной покров имеет синеватый или зеленоватый оттенок

