**Правила поведения на льду:**

\* Нельзя выходить на лед в темное время суток и при плохой видимости (туман, снегопад, дождь).

\* При переходе через реку следует пользоваться оборудованными ледовыми переправами.

\* 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.

\* Нельзя проверять прочность льда ударом ноги. Если после первого сильного удара лыжной палкой 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.

\* Оказавшись на тонком, потрескивающем льду, следует осторожно повернуть обратно и скользящими шагами возвращаться по пройденному пути к берегу.

\* 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 под мышки.

\* При переходе водоема группой необходимо соблюдать расстояние друг от друга (5–6 м).

\* Замерзшую реку (озеро) лучше переходить на лыжах, при этом крепления лыж нужно расстегнуть, чтобы при необходимости быстро их сбросить; лыжные палки держать в руках, не накидывая петли на кисти рук, чтобы в случае опасности сразу их отбросить.

\* Особенно осторожным нужно быть в местах, покрытых толстым слоем снега, в местах быстрого течения и выхода родников, вблизи выступающих над поверхностью кустов, осоки, травы, в местах впадения в водоемы ручьев, сброса вод промышленных предприятий.

\* Если есть рюкзак, повесить его на одно плечо, что позволит легко освободиться от груза в случае, если лед провалится.

\* При рыбной ловле на льду не рекомендуется делать лунки на расстоянии 5-6 метров одна от другой. Чтобы избежать беды, у рыбака должны быть спасательный жилет или нагрудник, а также веревка – 15-20 м длиной с петлей на одном конце и грузом 400-500 г на другом.

\* Надо знать, что человек, попавший в ледяную воду, может окоченеть через 10-15 минут, а через 20 минут потерять сознание. Поэтому жизнь пострадавшего зависит от сообразительности и быстроты действия спасателей.

\* ЗАПРЕЩАЕТСЯ: выходить на лед в состоянии алкогольного опьянения, прыгать и бегать по льду, собираться большим количеством людей в одной точке, выходить на тонкий лед, который образовался на реках с быстрым течением.

**Что делать, если Вы провалились под лед?**

 - не паниковать, не делать резких движений, стабилизировать дыхание;

 - широко раскинуть руки в стороны и постараться зацепиться за кромку льда, чтобы не погрузиться с головой;

 - по возможности перебраться к тому краю полыньи, где течение не увлечет Вас под лед;

 -попытаться осторожно, не обламывая кромку, без резких движений, наползая грудью, лечь на край льда, забросить на него одну, а затем и другую ногу. Если лед выдержал, медленно, откатиться от кромки и ползти к берегу;

 - передвигаться нужно в ту сторону, откуда пришли, ведь там лед уже проверен на прочность.

**Как оказать первую помощь пострадавшему**

- Вооружиться любой длинной палкой, доской, шестом или веревкой. Можно связать воедино шарфы, ремни или одежду.

- Подползать к полынье очень осторожно, широко раскинув руки.

- Сообщить пострадавшему криком, что идете ему на помощь, это придаст ему силы, уверенность.

- Если Вы не один, то, лечь на лед и двигаться друг за другом.

- Подложить под себя лыжи, фанеру или доску, чтобы увеличить площадь опоры и ползти на них.

- За 3–4 метра протянуть пострадавшему шест, доску, кинуть веревку или шарф или любое другое подручное средство.

- Подавать пострадавшему руку небезопасно, так как, приближаясь к полынье, вы увеличите нагрузку на лед и не только не поможете, но и сами рискуете провалиться.

- Осторожно вытащить пострадавшего на лед, и вместе с ним ползком выбираться из опасной зоны.

- Доставить пострадавшего в теплое (отапливаемое) помещение. Оказать ему помощь: снять и отжать всю одежду, по возможности переодеть в сухую одежду и укутать полиэтиленом (возникнет эффект парника).

- Вызвать скорую помощь.