**Правила поведения на льду:**

* ни в коем случае нельзя выходить на лед в темное время суток и при плохой видимости (туман, снегопад, дождь);
* убедительная просьба к родителям не отпускать детей на лед без присмотра;
* нельзя проверять прочность льда ударом ноги. Если после первого сильного удара поленом или лыжной палкой покажется вода — это означает, что лед тонкий, по нему ходить нельзя. В этом случае нужно 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;
* при переходе через реку следует пользоваться ледовыми переправами;
* при наличии груза следует повесить его на одно плечо, что позволит легко освободиться от него при необходимости;
* при групповом переходе водоема необходимо соблюдать расстояние друг от друга (5-6 м);
* 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, петля нужна для того, чтобы пострадавший мог надежнее ухватиться за шнур;

**Если человек провалился в воду, следует:**

* не поддаваться панике;
* не наваливаться всем телом на тонкую кромку льда, так как под тяжестью тела он будет обламываться;
* широко раскинуть руки, чтобы не погрузиться с головой в воду;
* опереться локтями на лед и, приведя тело в горизонтальное положение, постараться забросить на лед ту ногу, которая ближе всего к его кромке, поворотом корпуса вытащить вторую ногу и быстро выкатиться на прочную поверхность;
* без резких движений ползти как можно дальше от опасного места в обратном направлении;
* звать на помощь;
* удерживаясь на поверхности воды, стараться тратить на это меньше физических усилий;
* находясь на плаву, держать голову как можно выше над водой.

**Если нужна Ваша помощь:**

* вооружитесь любой длинной палкой, шестом или веревкой. Можно связать воедино шарфы, ремни или одежду;
* следует ползком, широко расставляя при этом руки и ноги и толкая перед собой спасательные средства, осторожно двигаться по направлению к полынье;
* не приближайтесь к месту провала. Бросьте человеку, находящемуся в воде, средство спасения;
* осторожно вытащите пострадавшего на лед, и вместе ползком выбирайтесь из опасной зоны;
* ползите в ту сторону, откуда пришли;
* доставьте пострадавшего в теплое место. Вызовите скорую помощь (103 – с мобильного и городского телефонов). До прибытия медиков окажите пострадавшему первую помощь: снимите с него мокрую одежду, энергично разотрите тело (до покраснения кожи) смоченной в спирте или водке суконкой или руками, напоите пострадавшего горячим чаем. Ни в коем случае не давайте пострадавшему алкоголь – в подобных случаях это может привести к летальному исходу.
* **Памятка по выходу на лед**
* С приходом зимы и наступлением морозов водные объекты  покрываются льдом. Постоянная низкая температура воздуха приводит к образованию ледостава. **Ледоставом** называется прочный неподвижный покров на водной поверхности. Во время ледостава водные объекты могут использоваться для проведения активного отдыха населения, катания на коньках, проведения подвижных игр и для рыбной ловли. Однако наряду с положительными сторонами ледостава не стоит забывать, что существует реальная опасность во время пребывания людей на льду. Это связано с возможностью падения человека и получения травмы, неожиданного проламывания льда и попадания в холодную воду и под лёд, в прорубь, полынью, в случаях отрыва прибрежных льдов с людьми и техникой, переохлаждения в случае длительного пребывания на льду в холодную погоду.
* Всегда необходимо знать, что существуют **условия безопасного пребывания людей на льду**. Толщина льда даже на одном водоёме не везде одинакова. Тонкий лёд находится у берегов, в районе перекатов и стремнин, в местах слияния рек или их впадения в море (озеро), на изгибах, излучинах, около вмерзших предметов, подземных источников, в местах слива в водоёмы тёплых вод и канализационных стоков.
* **Чрезвычайно опасным** и ненадёжным является лёд под снегом и сугробами. Опасность представляют собой полыньи, проруби, лунки, трещины льда, которые покрыты тонким слоем снега. Этот лёд проламывается, если наступить на него, и человек неожиданно может оказаться в холодной воде.
* Основным условием безопасного пребывания на льду является соответствие его толщины прилагаемой нагрузке. Для одного человека безопасной считается толщина люда **не менее 7 см**. Каток можно соорудить при толщине льда **12 см и более,** пешие переправы считаются безопасными при толщине льда **15 см и более.**Легковые автомобили могут выезжать на лёд, при его толщине **более 30 см** (и только при условии, если есть обозначения, указывающие на наличие действующей ледовой переправы).
* Перед выходом на лёд необходимо определить его прочность. Очень опасно выходить на лёд в период неустойчивых температур, во время продолжительной оттепели.
* **Чтобы обезопасить себя при выходе на лёд водных объектов необходимо знать и выполнять следующие правила**:
* — прежде чем выйти на лёд, убедитесь в его прочности; помните, что человек может погибнуть в воде в результате утопления, холодного шока, а также от переохлаждения через 15-20 минут после попадания в ледяную воду;
* — используйте нахоженные тропы по льду. При их отсутствии, стоя на берегу, наметьте маршрут движения, возьмите с собой крепкую длинную палку, обходите подозрительные места;
* — в случае в случае появления типичных признаков непрочности люда: треск, прогибание, вода на поверхности льда – немедленно вернитесь на берег, идите с широко расставленными ногами, не отрывая их от поверхности льда, в крайнем случае – ползите;
* -не допускайте скопления людей и грузов в одном месте на льду;
* — исключите случаи пребывания на льду в плохую погоду: туман, снегопад, дождь, а также ночью;
* — не катайтесь на льдинах;
* — обходите перекаты, полыньи, проруби, край льда. При отсутствии уверенности в безопасности пребывания на льду лучше обойти опасный участок по берегу;
* — никогда не проверяйте прочность льда ударом ноги.
* Дополнительную опасность представляют проламывания льда для человека, который несёт тяжёлый груз: рюкзак, мешок. Переносимый груз увеличивает нагрузку на лёд, способствует падению, препятствует быстрому принятию вертикального положения тела, мешает выбраться из воды на лёд. Перед выходом на лёд нужно ослабить лямки рюкзака и быть готовым к его быстрому сбрасыванию на случай внезапного проламывания льда.
* В результате намерзания льда или примерзания дрейфующих льдов к берегу водоёма образуется неподвижный ледяной покров, который называется береговой припай. Он может удаляться от берега на десятки, а порой и сотни километров. Это опасно ввиду возможного отрыва и выноса в открытое море больших льдин, на которых могут находиться люди.
* **Если вдруг лёд под Вами проломился:**
* — главное – не паниковать;
* — сбросьте тяжёлые вещи, удерживайтесь на плаву, зовите на помощь;
* — обопритесь на край льдины широко расставленными руками, при наличие сильного течения согните ноги, снимите обувь в которую набралась вода;
* — старайтесь не обломать кромку льда, навалитесь на неё грудью, поочерёдно поднимите и вытащите ноги на льдину;
* — держите голову высоко над поверхностью воды, постоянно зовите на помощь.
* Если Вам удалось самостоятельно выбраться из воды на лёд, помните, что вставать на ноги и бежать категорически воспрещается, поскольку можно провалиться вновь.
* Бывают ситуации, **когда самостоятельно выбраться из воды невозможно**. Но рядом с Вами оказались люди, способные Вам помочь. Делать это следует очень осторожно и незамедлительно:
* — если беда произошла недалеко от берега и пострадавший способен к активным действиям, ему нужно бросить верёвку, или длинную палку, если есть лестница, можно использовать её;
* — обязательно сообщите пострадавшему, что вы идёте на помощь, это придаст ему, больше уверенности и сил, а также вселит надежду на спасение;
* — для обеспечения прямого контакта с пострадавшим к нему можно подползти, подать руку или вытащить за одежду;
* — для обеспечения безопасности необходимо использовать подручные средства: доску, шест, верёвку или щит;
* — действовать нужно решительно, смело, быстро, поскольку пострадавший теряет силы, замерзает, и в любую минуту может погрузиться под воду;
* — после извлечения из холодной воды необходимо пострадавшего отогреть.
* Соблюдайте правила поведения на водных объектах, выполнение элементарных мер предосторожности – залог вашей безопасности!