**Правила поведения на льду:**

1. Ни в коем случае нельзя выходить на лед в темное время суток и при плохой видимости (туман, снегопад, дождь).
2. При переходе через реку пользуйтесь ледовыми переправами.
3. Нельзя проверять прочность льда ударом ноги. Если после первого сильного удара поленом или 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.
4. 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.
5. При переходе водоема группой необходимо соблюдать расстояние друг от друга (5-6 м).
6. Замерзшую реку (озеро) лучше перейти на лыжах, при этом: крепления лыж расстегните, чтобы при необходимости быстро их сбросить; лыжные палки держите в руках, не накидывая петли на кисти рук, чтобы в случае опасности сразу их отбросить.
7. Если есть рюкзак, повесьте его на одно плечо, это позволит легко освободиться от груза в случае, если лед под вами провалится.
8. 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 подмышки.
9. Убедительная просьба родителям: не отпускайте детей на лед (на рыбалку, катание на лыжах и коньках) без присмотра.
10. Одна из самых частых причин трагедий на водоёмах -алкогольное опьянение. Люди неадекватно реагируют на опасность и в случае чрезвычайной ситуации становятся беспомощными.

**Первая помощь при провале под лед и меры самоспасения:**

1.   Не поддавайтесь панике.

2.   Широко раскиньте руки по кромкам льда, чтобы не погрузиться с головой под воду. Находясь на плаву, держите голову как можно выше над водой.

3.   Обопритесь локтями об лед и, приведя тело в горизонтальное положение, постарайтесь забросить на лед ту ногу, которая ближе всего к его кромке, поворотом корпуса вытащите вторую ногу и быстро выкатывайтесь.

4.   Без резких движений отползайте как можно дальше от опасного места в том направлении, откуда пришли.

5.    Зовите на помощь.

6.   По возможности необходимо переодеться в сухую одежду, согреться, выпить теплое питье, но не алкоголь.

7.   В случае, когда по близости нет теплого укрытия, необходимо раздеться и хорошо выжать одежду так, как переход в мокрой одежде более опасен, развести костер или согреться движением, растереться руками, сухой тканью, но не снегом.

8.   Если вы стали свидетелем происшествия на льду, не оставайтесь безучастным, зовите на помощь людей и посильно помогайте сами!

9.   Вооружитесь любой длинной палкой, доской, шестом или веревкой или длинным шарфом. Можно связать воедино шарфы, ремни или одежду.

10.    Постарайтесь приблизиться к полынье по следам, последние 10-15 метров передвигайтесь ползком, широко расставляя при этом руки и ноги и толкая перед собою спасательные средства, осторожно двигаться по направлению к полынье.

11.    Остановитесь от находящегося в воде человека в нескольких метрах, бросьте ему веревку, край одежды, подайте палку или шест. (Запомните! Не наматывайте веревку на руку — пострадавший может утянуть и вас в полынью). Осторожно вытащите пострадавшего на лед, и вместе ползком выбирайтесь из опасной зоны. Ползите в ту сторону, откуда пришли.

**Если на Ваших глазах человек провалился под лед — немедленно сообщите о происшествии по телефонам: 101, 102, 112 для абонентов сотовой связи.**

**ПОМНИТЕ, ВОДА НЕ ПРОЩАЕТ ОШИБОК!**