**ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОГО ПОВЕДЕНИЯ НА ЛЬДУ**

 1. Нельзя кататься и собираться группами на тонком, ещё неокрепшем льду, особенно во время оттепели.

 2. Опасно выбегать и прыгать с берега на лед, когда неизвестна его прочность.

 3. Во время движения по льду следует обходить места и участки, покрытые толстым слоем снега. Особую осторожность необходимо проявлять в местах, где быстрое течение, выход родниковых вод, выступают на поверхность кусты, трава, воды промышленных предприятий.

 4. При движении по водоёму группами необходимо следовать друг за другом на расстоянии 5 - 6 метров и быть готовым оказать помощь впереди идущему. Рюкзак или ранец необходимо взять на одно плечо. Идущий первым, ударами палок, проверяет прочность льда и следит за его состоянием.

 5. Во время рыбной ловли нельзя пробивать много лунок на ограниченной площади и собираться большими группами. Помните, что под снегом даже в сплошном окрепшем льду можно встретить прорубь, полынью, промоину. Каждому любителю подлёдного лова жизненно необходимо иметь наготове к применению элементарные средства спасения: верёвку длиной не менее 5 метров, шест или длинную палку не менее 3 метров.

 ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ВЫ ПРОВАЛИЛИСЬ В ХОЛОДНУЮ ВОДУ:

 - Не паникуйте, не делайте резких движений, стабилизируйте дыхание, позовите на помощь окружающих.

 - Держите голову над водой.

 - Раскиньте руки в стороны и постарайтесь зацепиться за кромку льда, придав телу горизонтальное положение по направлению течения.

 - Попытайтесь осторожно налечь грудью на край льда и забросить одну, а затем и другую ногу на лед.

 - Если лед выдержал, перекатываясь, медленно ползите к берегу.

 - Ползите в ту сторону - откуда пришли, ведь лед здесь уже проверен на прочность.

 ЕСЛИ НУЖНА ВАША ПОМОЩЬ:

 - Вооружитесь любой длинной палкой, доскою, шестом или веревкою.

 - Можно связать воедино шарфы, ремни или одежду.

 -  Следует ползком, широко расставляя при этом руки и ноги и толкая перед собою спасательные средства, осторожно двигаться по направлению к полынье.

 - Остановитесь от находящегося в воде человека в нескольких метрах, бросьте ему веревку, край одежды, подайте палку или шест.

 - Осторожно вытащите пострадавшего на лед, и вместе ползком выбирайтесь из опасной зоны.

 - Ползите в ту сторону - откуда пришли, ведь лед там уже проверен.

 -  Доставьте пострадавшего в теплое место. Окажите ему помощь: снимите с него мокрую одежду, энергично разотрите тело (до покраснения кожи) смоченными в спирте или водке руками, напоите пострадавшего горячим чаем. Ни в коем случае не давайте пострадавшему алкоголь - в подобных случаях это может привести к летальному исходу.