**МЕРЫ БЕЗОПАСНОСТИ НА ЛЬДУ**

Лед на водоемах – это зона повышенного риска. Ежегодно погибает огромное количество людей именно из-за несоблюдения правил техники безопасности при нахождении на льду.

 Среди пострадавших: рыбаки, увлекшиеся подледной рыбалкой, дети, которые решили поиграть на льду или покататься по нему на коньках, те, кто решил срезать путь и пройти по льду.

Прочность льда зависит от толщины, температуры воздуха, конкретных условий водоёма. При температуре ноль градусов прочность льда в 10-12 раз слабее, чем при температуре минус 5 градусов. Особенно опасен осенний и весенний лёд, он в несколько раз слабее зимнего.

**ЗАПРЕЩАЕТСЯ:**

* Выходить на ледяную поверхность водоема, если она рыхлая, а кое-где проступает вода.
* Выходить на лед, если Вы один, и в пределах видимости нет никого, кто смог бы придти Вам на помощь;
* Проверять толщину ударами ног и клюшками, прыгать и бегать по льду. Родители, будьте внимательны и наблюдайте за своими детьми!
* Идти по льду,  засунув руки в карманы. Нести за спиной накрепко затянутый рюкзак.
* Собираться группой на небольшом участке льда.
* Переходить водоем по неокрепшему льду друг за другом на небольшом расстоянии.

**ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ВЫ ВСЕ-ТАКИ ПРОВАЛИЛИСЬ ПОД ЛЕД?**

Единственное, чего не стоит делать точно, так это паниковать. Как только вы запаникуете, ваши шансы на удачное спасение стремительно уменьшаются. Если вы чувствуете, что лед под вами становится тоньше и начинает трескаться, необходимо медленно и аккуратно вернуться туда, где лед был толще. В таком случае нельзя начинать быстро бежать по льду. Такое поведение может лишь спровоцировать быстрый раскол поверхности.

* Первое, что надо сделать – это позвать на помощь. В ледяной воде достаточно провести несколько минут, чтобы организм был охлажден до того состояния, из которого уже невозможно восстановление всех жизненно важных функций организма. Однако, в данной ситуации особенно важно, чтобы тот человек, который приходит на помощь, знал, как это правильно сделать.
* Не делайте резких движений, стабилизируйте дыхание.
* 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 потом 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.

**КАК МОЖНО СПАСТИ ПРОВАЛИВШЕГОСЯ ПОД ЛЕД?**

• Вооружитесь любой длинной палкой, доской, шестом или веревкой. Можно связать воедино шарфы, ремни или одежду.
• Затем, ползком, широко расставляя при этом руки и ноги и толкая перед собой спасательные средства, осторожно двигайтесь по направлению к полынье (так оказывается меньшее давление на единицу площади ледяной поверхности, а значит меньше вероятность дальнейшего разлома льда).
• 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 в ту сторону, откуда пришли, вызовите скорую.
• Необходимо действовать быстро, но без паники и суеты.

**ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ НА МЕСТЕ:**

• Доставьте пострадавшего в теплое место. Окажите ему помощь: снимите с него мокрую одежду, дайте сухую или заверните в одеяло. Затем 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.
• Нельзя погружать человека в горячую ванну, так как резкий перепад температур может выдержать даже не всякое здоровое сердце. Если есть возможность погрузить человека в теплую воду, то лучше всего, если вода будет примерно температуры тела, около тридцати семи градусов. Потом, по мере отогревания пострадавшего возможен небольшой подогрев воды.
• Даже если пострадавший уверяет, что чувствует себя нормально, без врачей скорой помощи не обойтись. Дело в том, что после шокового состояния и всего пережитого человек может просто не чувствовать каких-либо изменений, которые могли произойти с его организмом. Часто люди, провалившись под лед, погибают даже после того, как их уже спасли именно из-за переохлаждения и отказа жизненно-важных органов.

**Убедительная просьба родителям: не допускайте детей на лед водоемов. Катание на коньках, санках необходимо проводить только в специально отведенных для этого местах. Не оставляйте детей без присмотра**!

**Берегите свою жизнь и жизнь Ваших близких, не выходите на лед!**

**Единая служба спасения МЧС 01.**

**С мобильных телефонов – 112.**

