**ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ НА ЛЬДУ**

Прежде чем выйти на лед, убедитесь в его прочности. Помните, что человек может погибнуть в воде в результате утопления, шока, а также от переохлаждения через 15 – 20 минут после попадания в ледяную воду.

**Чтобы этого избежать:**

* 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 появления типичных признаков непрочности льда (а именно треск, прогибание, вода на поверхности льда), немедленно вернитесь на берег;
* не допускайте скопление 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, края льда;
* никогда не проверяйте прочность льда ударом ноги.

**Если лед все же проломился:**

* не паникуйте, сбросьте тяжелые вещи, удерживайтесь на плаву, зовите на помощь;
* обопритесь на край льдины широко расставленными руками, при наличии сильного течения согните ноги, снимите обувь, в которую набралась вода;
* старайтесь не обламывать кромку льда, навалитесь на нее грудью, поочередно вытащите ноги на льдину;
* держите голову высоко над поверхностью воды, постоянно зовите на помощь.

Бывают ситуации, когда пострадавший не может самостоятельно справиться, ему нужна срочная помощь. **Тогда необходимо:**

* если беда произошла недалеко от берега и пострадавший способен к активным действиям, бросить ему веревку, шарф, подать длинную палку, доску, лестницу;
* сообщить пострадавшему криком, что идете к нему на помощь, это предаст ему силы, уверенность, надежду;
* подползти к пострадавшему, подать ему руку или вытащить за одежду. В этой работе одновременно могут принимать участие несколько человек. Нужно только не подползать на край перелома и держать друг друга за ноги;
* действовать решительно, смело, быстро, поскольку пострадавший теряет силы, замерзает, может погрузиться под воду;
* после извлечения пострадавшего из ледяной воды незамедлительно отогреть его.