**Инструкция**

по правилам безопасного поведения на льду

**1 Поведение  на льду**

С наступлением первых заморозков или весенней оттепели на лед выходить ЗАПРЕЩЕНО!

           Выходить на лед можно только тогда, когда его толщина достигает не менее 10 сантиметров в пресной воде и 15 сантиметров в соленой.

* Прочность льда можно определить визуально: лёд голубого цвета прочный, а прочность льда белого цвета в 2 раза меньше. Лёд, имеющий оттенки серого, матово-белого или желтого цвета является наиболее ненадежным. Такой лёд обрушивается без предупреждающего потрескивания.
* Ни в коем случае нельзя выходить на лед в темное время суток и при плохой видимости (туман, снегопад, дождь).
* При переходе через реку пользуйтесь ледовыми переправами.
* 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.
* При    вынужденном   переходе    водоема   безопаснее   всего придерживаться проторенных троп или идти по уже проложенной лыжне.
* Если их нет, надо перед тем, как спуститься на лед, очень внимательно осмотреться и наметить предстоящий маршрут.
* При   переходе   водоема   группой   необходимо   соблюдать расстояние друг от друга (5-6 м).
* Замерзшую реку (озеро) лучше перейти на лыжах, при этом: необходимо двигаться медленно; лыжные палки держите в руках, не накидывая петли на кисти рук, чтобы в случае опасности сразу их отбросить.
* Если есть рюкзак, повесьте его на одно плечо, это  позволит легко освободиться от груза в случае, если лед под вами провалится.
* 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.
* Убедительная просьба родителям: не отпускайте детей на лед (на рыбалку, катание на лыжах и коньках) без присмотра.

**2. Если вы провалились под лед**:

* Широко раскиньте руки по кромкам льда, чтобы не погрузиться с головой;
* Если возможно, передвиньтесь к тому краю полыньи, где течение не увлечет вас под лед;
* Старайтесь, не обламывая кромку, без резких движений выбраться на лед, наползая грудью и поочередно вытаскивая на поверхность ноги, широко их расставив;
* Выбирайтесь из полыньи, перекатываясь, а затем двигайтесь ползком в ту сторону, откуда шли.

**3 При спасании человека, провалившегося под лед, необходимо:**

* Немедленно крикнуть ему, что идете на помощь;
* Приблизиться к полынье ползком, широко раскинув руки;
* Подложить под себя лыжи, фанеру или доску, чтобы увеличить площадь опоры и ползти на них;
* К самому краю полыньи подползать нельзя, иначе и сами окажетесь в воде;
* Ремни и шарф, любая доска, лыжи, санки помогут вам спасти человека;
* Бросать связанные предметы нужно за 3-4 м до пострадавшего;
* Действовать решительно и быстро;
* Подать пострадавшему подручное средство, вытащить его на лед и ползком двигаться от опасной зоны.

**4 Оказание первой медицинской помощи пострадавшему на воде:**

* При попадании жидкости в дыхательные пути, пострадавшему необходимо очистить полость рта, уложить его животом на колено так, чтобы голова свисала к земле и, энергично нажимая на грудь и спину, удалить воду из желудка и легких;
* Приступить к выполнению искусственного дыхания;
* С пострадавшего необходимо снять и отжать всю одежду, потом одеть (если нет сухой) и укутать полиэтиленом (возникает эффект парника);
* При общем охлаждении пострадавшего как можно быстрее доставить в теплое (отапливаемое) помещение. Немедленно вызвать скорую медицинскую помощь. Снять мокрую одежду, тепло укрыть, обложить грелками, напоить горячим чаем.

**Если Вы стали очевидцем несчастного случая на водном объекте или сами попали в аналогичную ситуацию и существует возможность сообщить о происшествии, срочно обращайтесь за помощью в МЧС России с мобильного  телефона «112».**