**ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОГО ПОВЕДЕНИЯ НА ЛЬДУ**

**Категорический запрет нахождения и катания детей на открытых водоёмах!!!**

**1.** Ни в коем случае нельзя выходить на лёд в тёмное время суток и при плохой видимости (туман, снегопад, дождь).

**2.** При переходе через реку пользоваться официальными ледовыми переправами.

**3.** Нельзя проверять прочность льда ударом ноги. Если после первого сильного удара покажется хоть немного воды, - это означает, что лёд 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 нём трещин.

**4.** При вынужденном переходе водоёма безопаснее всего придерживаться проторенных троп или идти по уже проложенной лыжне. Но если их нет, надо перед тем, как спуститься на лёд, очень внимательно осмотреться и наметить предстоящий маршрут.

**5.** При переходе водоёма группой необходимо соблюдать расстояние друг от друга (5-6 м).

**6.** Замёрзшую реку (озеро) лучше переходить на лыжах, при этом: крепления лыж расстегнуть, чтобы при необходимости быстро их сбросить; лыжные палки держать в руках, не накидывая петли на кисти рук, чтобы в случае опасности сразу их отбросить.

**7.** Если есть рюкзак, то повесить его на одно плечо, что позволит легко освободиться от груза в случае, если лёд под вами провалится.

**8.** На замёрзший водоём 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 её под мышки.

**9.** Убедительная просьба к родителям не отпускать детей на лёд (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.

**ЕСЛИ ВЫ ПРОВАЛИЛИСЬ ПОД ЛЁД, НЕОБХОДИМО:**

**1.** Не поддаваться панике.

**2.** Не наваливаться всем телом на тонкую кромку льда, так как под тяжестью тела он будет обламываться.

**3.** Широко раскинуть руки, чтобы не погрузиться с головой в воду.

**4.** Опереться локтями об лёд и, приведя тело в горизонтальное положение, забросить на лёд ту ногу, которая ближе всего к его кромке, поворотом корпуса вытащить вторую ногу и быстро выкатиться на лёд.

**5.** Без резких движений отползти как можно дальше от опасного места в том направлении, откуда пришли.

**6.** Удерживая себя на поверхности воды, стараться затрачивать на это минимум физических усилий (одна из причин быстрого понижения температуры тела - перемещение прилежащего к телу подогретого им слоя воды и замена его новым, холодным, а кроме того, при движениях нарушается дополнительная изоляция, создаваемая водой, пропитавшей одежду).

**7.** Находясь на плаву, следует голову держать как можно выше над водой (известно, что более 50% всех теплопотерь организма приходится на ее долю).

**8.** Активно плыть к берегу, плоту или шлюпке, можно, если они находятся на расстоянии, преодоление которого потребует не более 40 мин.

**9.** Добравшись до плавсредства, надо немедленно раздеться, выжать намокшую одежду и снова её надеть.