**ПАМЯТКА**

**Как вести себя на льду**

1. **Как вести себя на льду**
2. Не переходите водоем по льду в запрещенных местах.
3. Не выходите на лед в начале зимы и в начале весны.
4. Не выходите на лед в темное время суток и при плохой видимости.
5. Не проверяйте прочность льда ударом ноги.
6. Используйте палку, чтобы прощупывать перед собой путь.
7. Лягте и ползите по своим следам обратно, если на льду покажется хоть немного воды или появятся трещины.
8. Осмотритесь в поисках проторенной тропы перед тем, как спуститься на лед. Наметьте предстоящий маршрут.
9. Соблюдайте расстояние друг от друга в 5-6 м, если гуляете с друзьями.
10. **Что делать, если вы провалились под лед**
11. Не делайте резких движений.
12. Постарайтесь не мочить голову.
13. Успокойтесь и стабилизируйте дыхание.
14. Придерживайтесь за край льда.
15. Зовите на помощь: «Тону!».
16. Выбирайтесь на ту сторону льда, откуда пришли.
17. Раскиньте руки в стороны и постарайтесь зацепиться за кромку льда.
18. Выталкивайте свое тело на лед, помогайте себе ногами, опирайтесь на согнутые в локтях руки.
19. Попытайтесь осторожно налечь грудью на край льда и забросить одну, а потом и другую ноги на лед.
20. Перекатывайтесь, чтобы медленно доползти к берегу.
21. Ползите в ту сторону, откуда пришли.
22. **Как спасти человека, который провалился в полынью**
23. Вызовите скорую помощь или спасателей по номеру 112.
24. Найдите длинную прочную палку, материю (несколько шарфов, ремни).
25. Постарайтесь приблизиться к полынье по следам, последние 10-15 метров передвигайтесь ползком, при этом широко расставьте руки и ноги и толкайте перед собой спасательные средства.
26. Остановите от человека в воде в нескольких метрах, бросьте ему веревку, край одежды, подавайте палку или шест. Не наматывайте веревку на руку – пострадавший может утянуть вас в полынью.
27. Осторожно вытащить пострадавшего на лед, и вместе ползком выбирайтесь из опасной зоны. Ползите в ту сторону, откуда пришли.
28. Доставьте пострадавшего в тепле место.
29. Откажите ему первую помощь до приезда врачей.