**ПАМЯТКА**

**ПО ПРАВИЛАМ  ПОВЕДЕНИЯ  НА  ЛЬДУ**

 1. Очень опасно выходить на лёд водоёма, если толщина его тоньше семи сантиметров. Надёжный лёд обычно имеет зеленоватый оттенок.

 2. Нельзя собираться на замёрзшем водоёме большими группами.

 3. Нельзя переходить реку по тонкому, неокрепшему льду, особенно там, где быстрое течение или места, куда заводы и фабрики спускают отработанную воду.

 4.  Выходить на берег и спускаться к воде безопаснее всего в местах, не покрытые снегом, идти лучше по протоптанным дорожкам, поодиночке, сохраняя интервал не менее пяти метров.

 5. Рюкзак и тяжёлые вещи не нужно плотно застёгивать: всегда должна быть возможность быстро и без промедления скинуть рюкзак и верхнюю одежду.

 6. Довольно редко лёд проламывается мгновенно. Сначала он проседает и слышно потрескивание. В таком случае следует немедленно вернуться назад по своим же следам.

 7. Если лёд всё же проломился, нужно быстро освободиться от сумок, широко раскинуть ноги и руки, лечь на живот и пытаться выбраться на лёд. Затем ползти дальше от опасной зоны. Двигаться обязательно в ту сторону. Откуда пришли. Наиболее правильно выбраться путём перекатывания со спины на живот.

 8. Самое главное — сохранять хладнокровие, потому что даже плохо плавающий человек способен некоторое время удерживаться на поверхности за счёт воздушной подушки, образовавшейся под одеждой. Вместе с тем активно действовать необходимо сразу же, пока ещё не промокла одежда, не замёрзли в воде руки, не развились характерные для переохлаждения слабость и безразличие. Даже 10 - 15 минут пребывания в ледяной воде опасны для жизни.

  9. Спасённого из воды нужно немедленно переодеть в сухую одежду, дать съесть что-нибудь сладкое и заставить активно двигаться до тех пор, пока он окончательно не согреется.