С началом первых заморозков водоемы покрываются льдом, который по началу еще непрочен и легко ломается под ногами человека .

Надо помнить, что**лед безопасен для одного человека при толщине не меньше 10 сантиметров.**

**Правила безопасности при движении по льду**

**Категорически запрещается проверять прочность льда ударами ноги.**

Если лед непрочен, необходимо прекратить движение и возвращаться по своим следам, делая первые шаги без отрыва ног от поверхности льда.

**Внимание! Если за вами затрещал лед и появились трещины, не пугайтесь и не бегите от опасности! Плавно ложитесь на лед и перекатывайтесь в безопасное место!**

Во время движения по льду следует особую осторожность проявлять в местах, где быстрое течение, родники, выступают на поверхность кусты, трава,  покрытых толстым слоем снега.

**По цвету (оттенку) льда можно определить его прочность.**

Прозрачный лед с синеватым или зеленоватым оттенком- самый прочный.

Молочный, белого или матового цвета, лед вдвое слабее прозрачного.

Во время оттепели или дождя лед иногда приобретает желтоватый оттенок -такой лед очень ненадежен.

**Опасные места на льду, которые следует обходить.**

Наиболее тонок и опасен лед под снежными сугробами, у обрывистых берегов, зарослей тростника, возле вмороженных в лед коряг, поваленных деревьев, досок и другого мусора, в местах слияния нескольких потоков.

Выходить на берег и особенно спускаться к реке следует в местах, не покрытых снегом. В противном случае, поскользнувшись и раскатившись на склоне, можно угодить даже в видимую полынью, так как затормозить скольжение на льду бывает очень трудно.

**Не выходите на лед в одиночку! Не проверяйте прочность льда ногой! Будьте внимательны, осторожны и готовы в любую минуту к опасности!**

**Если вы провалились под лед необходимо:**

1. Лечь на живот, широко раскинув руки, и попытаться выползти из опасной зоны. Двигаться нужно только в ту сторону, откуда вы пришли!

2. Из полыньи надо «выкручиваться», перекатываясь с живота на спину и одновременно выползая на лед. В реках с сильным течением надо стараться чтобы не оказаться втянутым под лед.

3. Самое главное, когда вы провалились под лед, - **сохранять спокойствие**. Даже плохо плавающий человек некоторое (иногда довольно продолжительное) время может удерживаться на поверхности за счет воздушной подушки, образовавшейся под одеждой.

**Не поддавайтесь панике!**

**Делайте попытки еще и еще.**

**Оказание помощи провалившемуся под лед человеку**

Оказывать помощь провалившемуся под лед человеку следует только одному, в крайнем случае, двум его товарищам. Скапливаться на краю полыньи всем не только бесполезно, но и опасно.

**При спасении действуйте быстро, решительно, но предельно осторожно. Громко подбадривайте спасаемого. Подавайте спасательный предмет с расстояния 3-4 метра.**

Оказывающий помощь человек должен лечь на живот, подползти к пролому во льду и подать пострадавшему конец веревки, длинную палку, ремень, связанные шарфы, куртки и т.п.

Помощь человеку, попавшему в воду, надо оказывать очень быстро, так как даже 10 - 15 минутное пребывание в ледяной воде может быть опасно для жизни.

Человека, вытащенного из воды, надо немедленно переодеть в сухую одежду и обувь и заставить активно двигаться до тех пор, пока он окончательно не согреется.

**Дайте пострадавшему часть своей одежды. Разведите костер и обогрейте пострадавшего. Вызовите спасателей или «скорую помощь»**

**При чрезвычайных ситуациях звонить –  8-471-43-2-13-02;**

**с мобильного телефона – 112**