

## Правила безопасности

- **Не выходите на лёд весной!** Даже если он кажется крепким, он может не выдержать ваш вес.
- **Не выходите на лёд в тёмное время суток и при плохой видимости** (туман, снегопад, дождь).
- **Не проверяйте прочность льда ударом ноги.** Для этого используйте палку, пешню или лыжную палку. Если после сильного удара покажется вода, лёд тонкий — немедленно отходите к берегу скользящими шагами, не отрывая ног и расставив их на ширину плеч, чтобы нагрузка распределялась на большую площадь.
- **При переходе водоёма группой соблюдайте расстояние 5–6 м друг от друга.**
- **Не собирайтесь большим количеством людей в одном месте.**
- **Не позволяйте детям играть возле водоёмов.** Объясните им, что весенний лёд — это не место для игр.
- **Не выходите на лёд без средств самоспасания.** Возьмите с собой прочный шнур длиной 20–25 м с большой глухой петлёй на конце и грузом. Груз поможет забросить шнур к провалившемуся в воду человеку, петля нужна, чтобы пострадавший мог надёжнее держаться, продев её под мышки.

## Что делать, если вы провалились под лёд

1. **Не паникуйте.** Паника ускоряет потерю тепла и мешает рациональным действиям.
2. **Стабилизируйте дыхание.** Дышите как можно глубже и медленнее.
3. **Широко раскиньте руки в стороны,** чтобы не погрузиться с головой.
4. **Обопритесь локтями об лёд** и, приведя тело в горизонтальное положение, постарайтесь забросить на лёд ту ногу, которая ближе всего к его кромке. Поворотом корпуса вытащите вторую ногу и быстро выкатывайтесь на лёд.
5. **Без резких движений отползайте** как можно дальше от опасного места в том направлении, откуда пришли.
6. **Зовите на помощь.**
7. **Вызовите спасателей по номеру 112.**

## Как помочь провалившемуся под лёд

1. **Вооружитесь длинной палкой, доской, шестом или верёвкой.** Можно связать воедино шарфы, ремни или одежду.
2. **Подползайте к полынье очень осторожно,** широко раскинув руки.
3. **Сообщите пострадавшему криком, что идёте ему на помощь** — это придаст ему силы и уверенность.
4. **За 3–4 метра протяните пострадавшему шест, доску, киньте верёвку или шарф** или любое другое подручное средство. Подавать руку небезопасно: приближаясь к полынье, вы увеличите нагрузку на лёд и рискуете провалиться.
5. **Осторожно вытащите пострадавшего на лёд** и вместе с ним ползком выбирайтесь из опасной зоны.
6. **Доставьте пострадавшего в тёплое место.** Снимите с него мокрую одежду, энергично разотрите тело (до покраснения кожи) смоченными в спирте или водке руками, напоите горячим чаем. Ни в коем случае не давайте алкоголь — в подобных случаях это может привести к летальному исходу. Обязательно вызовите «Скорую помощь», чтобы пострадавшего осмотрел специалист.

**Помните: весенний лёд — это не место для риска.**

**Берегите себя и своих близких!**

