**ПАМЯТКА**

**населению о правилах поведения на льду водоемов.**

1. Не подходить близко к реке и водоему, не выходить на лед, не проверять прочность льда ударом ноги и не кататься на плавающих льдинах и всякого рода самодельных плотах, не спускаться на санках с горы в сторону водоема.

2. Не собираться большими группами на берегах водоемов и рек, вблизи воды, на мостах и переправах.

3. Не переходить реку и водоемы по льду.

4. Предостерегать от нарушений у воды своих товарищей.

5. Занести в память своего мобильного телефона номера службы спасения 01 и 112, по которым следует немедленно сообщить о несчастном случае, свидетелем которого вы явились.

6. При несчастном случае обратиться за помощью к взрослым, не предпринимать самостоятельных действий по спасению пострадавшего. Необходимо помнить, что во время ледохода и паводка помощь терпящим бедствие гораздо труднее, чем когда-либо.

**Если все-таки лед проломился, вы оказались в ледяной воде и некого позвать на помощь:**

Не поддавайтесь панике, действуйте быстро и решительно.

Не допускайте погружения в воду с головой. Для этого широко раскиньте руки по кромке льда полыньи, стараясь не обламывать ее. Осторожно без резких движений постарайтесь выбраться на лед, наползая на него грудью и поочередно вытаскивая на поверхность ноги. Главное использовать все свое тело для опоры.

Выбравшись из промоины, не вставайте на ноги и даже на колени, не бегите, а осторожно откатитесь и ползите в ту сторону, откуда вы шли до самого берега. А дальше бегите и не останавливайтесь, пока не окажетесь в тепле.

**ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОСТИ НА ЛЬДУ ВОДОЕМА**

Не выходите на тонкий лед в начале зимы и в начале весны.

Запомните, что весной лед ломается бесшумно, а в начале зимы с хрустом и треском.

Двигайтесь по льду по натоптанным следам и тропинкам.

Берите палку, чтобы прощупывать перед собой путь.

Двигаясь группой, следуйте друг за другом на некотором расстоянии.

**ЗАПОМНИТЕ :**

Что в начале зимы наиболее опасна середина водоема, а в конце — участки возле берега.

Что менее прочным лед бывает, там где:

наметены сугробы;  растут кусты; трава вмерзла в лед;

бьют ключи;  быстрое течение; в реку впадает ручей;

 в водоем попадают сливные воды с фермы или фабрики.

Если под Вами провалился лед, удерживайтесь от погружения с головой, широко раскинув руки. Выбирайтесь на лед, наползая грудью и поочередно вытаскивая на поверхность ноги. Выбравшись, откатитесь, а затем ползите в сторону.

Оказывая помощь провалившемуся человеку, приближайтесь к полынье ползком, широко раскинув руки. Подложите под себя лыжи, доску, фанеру. За 3-4 метра до полыньи бросьте пострадавшему спасательные средства - лестницу, веревку, спасательный шест, связанные ремни или шарфы, доски и т.д. Вытащив пострадавшего, выбирайтесь из опасной зоны ползком.

Используйте для спасения лодку, веревку, спасательный круг или подручные средства.

Успокойте и ободрите пловца, заставьте его держаться за плечи спасателя. Если он не контролирует свои действия, то, подплыв к утопающему, поднырните под него и, взяв сзади одним из приемов захвата (классический - за волосы), транспортируйте его к берегу.

Если утопающему удалось схватить Вас за руку, шею или ноги, немедленно ныряйте - инстинкт самосохранения заставит потерпевшего Вас отпустить. Если утопающий находится без сознания, транспортируйте его к берегу, взяв рукой под подбородок, чтобы его лицо постоянно находилось над поверхностью воды.

Если человек уже погрузился в воду, не оставляйте попыток найти его на глубине, а затем вернуть к жизни. Это можно сделать, если утонувший находился в воде около 6 минут.

Вытащив потерпевшего на берег, окажите первую медицинскую помощь и отправьте в лечебное учреждение при первой возможности.