**ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОГО ПОВЕДЕНИЯ НА ЛЬДУ**

1. Нельзя кататься и собираться группами на тонком, ещё неокрепшем льду, особенно во время оттепели.
2. Опасно выбегать и прыгать с берега на лёд, когда неизвестна его прочность.
3. Во время движения по льду следует обходить места и участки, покрытые толстым слоем снега. Особую осторожность необходимо проявлять в местах, где быстрое течение, выход родниковых вод, выступают на поверхность кусты, трава, воды промышленных предприятий.
4. При движении по водоёму группами необходимо следовать друг за другом на расстоянии 5 - 6 метров и быть готовым оказать помощь впереди идущему.
5. При переходе водоема по льду на лыжах, рекомендуется пользоваться проложенной лыжней, а при её отсутствии, прежде чем двигаться по целине, следует отстегнуть крепления лыж и снять петли лыжных палок с кистей рук. Рюкзак или ранец необходимо взять на одно плечо. Первым идет инструктор или тренер. Интервал между лыжниками должен быть 5-6 метров. Идущий первым, ударами палок, проверяет прочность льда и следит за его состоянием.
6. Во время рыбной ловли нельзя пробивать много лунок на ограниченной площади и собираться большими группами. Помните, что под снегом даже в сплошном окрепшем льду можно встретить прорубь, полынью. Каждому любителю подлёдного лова жизненно необходимо иметь наготове к применению элементарные средства спасения: верёвку длиной не менее 5 метров, шест или длинную палку не менее 3 метров.

**ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ВЫ ПРОВАЛИЛИСЬ В ХОЛОДНУЮ ВОДУ**

1. Не паникуйте, не делайте резких движений, стабилизируйте дыхание, позовите на помощь окружающих.
2. Держите голову над водой.
3. Раскиньте руки в стороны и постарайтесь зацепиться за кромку льда, придав телу горизонтальное положение по направлению течения.
4. Попытайтесь осторожно налечь грудью на край льда и забросить одну, а затем и другую ногу на лёд.
5. Если лёд выдержал, перекатываясь, медленно ползите к берегу.
6. Ползите в ту сторону - откуда пришли, ведь лед здесь уже проверен на прочность.

**ЕСЛИ НУЖНА ВАША ПОМОЩЬ**

1. Вооружитесь любой длинной палкой, доскою, шестом или веревкою. Можно связать воедино шарфы, ремни или одежду.
2. Следует ползком, широко расставляя при этом руки и ноги и толкая перед собою спасательные средства, осторожно двигаться по направлению к полынье.
3. Остановитесь от находящегося в воде человека в нескольких метрах, бросьте ему веревку, край одежды, подайте палку или шест.
4. Осторожно вытащите пострадавшего на лед, и вместе ползком выбирайтесь из опасной зоны.
5. Ползите в ту сторону - откуда пришли, ведь лед там уже проверен.
6. Доставьте пострадавшего в теплое место. Окажите ему помощь: снимите с него мокрую одежду, энергично разотрите тело (до покраснения кожи), напоите пострадавшего горячим чаем.