**1.**     Ни в коем случае нельзя выходить на лед в темное время суток и при плохой видимости (туман, снегопад, дождь).

**2.**     При переходе через реку пользуйтесь ледовыми переправами.

**3.**     Нельзя проверять прочность льда ударом ноги. Если после первого сильного удара поленом или лыжной палкой покажется хоть немного воды, - это означает, что лед тонкий, по нему ходить нельзя. В этом случае следует немедленно отойти по своему же следу к берегу, скользящими шагами, не отрывая ног ото льда и расставив их на ширину плеч, чтобы нагрузка распределялась на большую площадь. Точно так же поступают при предостерегающем потрескивании льда и образовании в нем трещин.

**4.**     При    вынужденном   переходе    водоема   безопаснее   всего придерживаться проторенных троп или идти по уже проложенной лыжне. Но если их нет, надо перед тем, как спуститься на лед, очень внимательно осмотреться и наметить предстоящий маршрут.

**5.**     При   переходе   водоема   группой   необходимо   соблюдать расстояние друг от друга (5-6 м).

**6.**     Замерзшую реку (озеро) лучше перейти на лыжах, при этом: крепления   лыж   расстегните,   чтобы   при   необходимости   быстро   их сбросить; лыжные палки держите в руках, не накидывая петли на кисти рук, чтобы в случае опасности сразу их отбросить.

**7.**     Если есть рюкзак, повесьте его на одно плечо, это  позволит легко освободиться от груза в случае, если лед под вами провалится.

**8.**     На замерзший водоем необходимо брать с собой прочный шнур длиной 20 - 25 метров с большой глухой петлей на конце и грузом. Груз поможет забросить шнур к провалившемуся в воду товарищу, петля нужна для того, чтобы пострадавший мог надежнее держаться, продев ее подмышки.

**9.**     Убедительная просьба родителям: не отпускайте детей на лед (на рыбалку, катание на лыжах и коньках) без присмотра.

**10.**   Одна из  самых частых причин трагедий на водоёмах -алкогольное опьянение. Люди неадекватно реагируют на опасность и в случае чрезвычайной ситуации становятся беспомощными.

**Время безопасного пребывания человека в воде:**

•   температура воды   +24°С        время безопасного пребывания 7-9 часов,

•   температура воды   +5-15°С     от 3,5 часов до 4,5 часов;

•   температура воды   +2-3 °С      оказывается смертельной для человека через 10-15 мин;

•   температура воды   -2°С           смерть может наступить через   5-8 мин.

-    Не поддавайтесь панике.

-    Не надо барахтаться и наваливаться всем телом на тонкую кромку льда, так как под тяжестью тела он будет обламываться.

-    Широко раскиньте руки, чтобы не погрузиться с головой в воду.

-    Обопритесь локтями об лед и, приведя тело в горизонтальное положение, постарайтесь забросить на лед ту ногу, которая ближе всего к его кромке, поворотом корпуса вытащите вторую ногу и быстро выкатывайтесь на лёд.

-    Без резких движений отползайте как можно дальше от опасного места в том направлении, откуда пришли.

-    Зовите на помощь.

- Удерживая себя на поверхности воды, стараться затрачивать на это минимум физических усилий. (Одна из причин быстрого понижения температуры тела - перемещение прилежащего к телу  подогретого им слоя воды и замена его новым, холодным. Кроме того, при движениях   нарушается   дополнительная   изоляция,   создаваемая водой, пропитавшей одежду).

-    Находясь на плаву, следует голову держать как можно выше над водой. Известно, что более 50% всех теплопотерь организма, а по некоторым данным, даже 75% приходится на ее долю.

-    Активно плыть к берегу, плоту или шлюпке, можно, если они находятся на расстоянии, преодоление которого потребует не более 40 мин.

-    Добравшись до плавсредства, надо немедленно раздеться, выжать намокшую одежду и снова надеть.

**Если вы оказываете помощь:**

-    Подходите к полынье    очень осторожно, лучше подползти по-пластунски.

-    Сообщите пострадавшему криком, что идете ему на помощь, это придаст ему силы, уверенность.

-    За 3-4 метра протяните ему веревку, шест, доску, шарф или любое другое подручное средство.

**Первая помощь при утоплении:**

1.

1.Пострадавшего надо укрыть в месте, защищенном от ветра, хорошо укутать в любую имеющуюся одежду, одеяло.

2.   Если   он   в   сознании,   напоить   горячим   чаем,   кофе.   Очень эффективны грелки, бутылки, фляги, заполненные горячей водой, или камни, разогретые в пламени костра и завернутые в ткань, их прикладывают к боковым поверхностям грудной клетки, к голове, к паховой области, под мышки.

3.   Нельзя растирать тело, давать алкоголь,    этим можно нанести серьезный вред организму. Так, при растирании охлажденная кровь из    периферических    сосудов    начнет    активно    поступать    к "сердцевине"  тела,  что  приведет к дальнейшему  снижению  ее температуры. Алкоголь же   будет оказывать угнетающее действие на центральную нервную систему.









