**ПАМЯТКА НАСЕЛЕНИЮ**

**"Осторожно, тонкий лед!"**

Это нужно знать:  
- безопасным для человека считается лед толщиною не менее 10 сантиметров в пресной воде;  
- в устьях рек и притоках прочность льда ослаблена. Лед непрочен в местах быстрого течения, бьющих ключей и стоковых вод, а также в районах произрастания водной  растительности, вблизи деревьев, кустов и камыша;  
- если температура воздуха выше 0 градусов держится более трех дней, то прочность льда снижается на 25 %.   
-прочность льда можно определить визуально: лед голубого цвета - прочный, белого - прочность его в 2 раза меньше, серый, матово-белый или с желтоватым оттенком лед ненадежен. 

**Если случилась беда:**  
Что делать, если вы провалились в холодную воду:   
- не паникуйте, не делайте резких движении, стабилизируйте дыхание;   
- раскиньте руки в стороны и постарайтесь зацепиться за кромку льда, придав телу горизонтальное положение по направлению течения;  
- попытайтесь осторожно налечь грудью на край льда и забросить одну, а потом и другую ноги на лед;  
- если лед выдержал, перекатываясь, медленно ползите к берегу.   
- ползите в ту сторону - откуда пришли, ведь лед здесь уже проверен на прочность. 

Если нужна Ваша помощь:   
- вооружитесь любой длинной палкой, доскою, шестом или веревкою. Можно связать воедино шарфы, ремни или одежду;   
- следует ползком, широко расставляя при этом руки и ноги и толкая перед собою спасательные средства, осторожно двигаться по направлению к полынье;  
- остановитесь от находящегося в воде человека в нескольких метрах, бросьте ему веревку, край одежды, подайте палку или шест;  
- осторожно вытащите пострадавшего на лед, и вместе ползком выбирайтесь из опасной зоны;  
- ползите в ту сторону - откуда пришли;  
-  доставьте пострадавшего в теплое место.

 Окажите ему помощь: снимите с него мокрую одежду, энергично разотрите тело (до покраснения кожи), смоченной в спирте или водке суконкой или руками, напоите пострадавшего горячим чаем. Вызовите скорую медицинскую помощь.

При чрезвычайной ситуации звоните: 01 или с мобильного телефона - 112.