**10 правил поведения на льду. Как не оказаться в холодной воде зимой**



**Для начала помните, что выход на лёд – это всегда риск и опасность. Не стоит проверять лёд водоёмов на прочность до наступления настоящих морозов и переходить реки до полного их замерзания.**

При этом лёд на реках замерзает дольше, чем на прудах и водохранилищах, а на середине из‑за быстрого течения он непрочен даже в суровую зиму. Чтобы уберечь себя от опасности, придерживайтесь следующих рекомендаций.

**1.** Не выходите на лёд в тёмное время суток. В сумерках сложно оценить его состояние, заметить проталины.

**2.** Если переход по льду неизбежен, используйте специально оборудованные переправы или убедитесь в прочности льда, но не топаньем ног, а с помощью пешни (деревянного черенка с металлическим наконечником). Если после ударов наконечником пешни лёд пробивается, трескается, на его поверхности выступает вода, вернитесь по своим следам обратно на берег. Делайте первые шаги, не отрывая ноги ото льда.

**3.** Во время движения по ледяному покрову обращайте внимание на его поверхность, обходите опасные места, участки, покрытые толстым слоем снега.

**4.** Особую осторожность проявляйте на руслах рек с быстрым течением и в местах, где в водоёмы впадают ручьи, сточные воды, выступают на поверхность ледяного покрова растения, вмёрзшие предметы.

**5.** При переходе группой следуйте друг за другом на расстоянии 5–6 м и будьте готовы к оказанию помощи впереди идущему.

**6.** Если человек провалился, двигайтесь к нему ползком, используя подручные средства, увеличивающие площадь опоры на ледяной покров: доску, лестницу, лыжи и другие предметы. Приблизившись к пролому льда, расположитесь на прочном участке с нескользкой поверхностью и зафиксируйте своё положение.

**7.** После этого приступайте к спасению. В качестве спасательного средства используйте подручные предметы: верёвку, палку, предметы одежды. Не закрепляйте их на себе: на руке и других частях тела.

**8.** Когда спасаемый ухватится за поданный предмет, тащите его на поверхность льда.

**9.** Использовать лёд водоёмов для катания на коньках можно только после тщательной проверки его прочности. Толщина должна быть более 12 см, а при массовом скоплении людей – более 25 см.

**10.** В местах зимней рыбалки не пробивайте много лунок на ограниченной площади и не собирайтесь большими группами. Каждому рыболову следует иметь при себе пару штырей длиной 15–20 см, верёвку длиной 10–15 м, спасательный жилет.

Человек, подготовленный к экстремальным ситуациям, может самостоятельно выбраться из пролома льда. Если с вами такое произошло, не поддавайтесь панике, не барахтайтесь в воде и не наваливайтесь грудью на тонкую кромку льда. Чтобы не уйти с головой под лёд, широко раскиньте руки на его поверхности. Работая ногами, переведите тело в горизонтальное положение. Опёршись руками на лёд, плавно подтяните торс на его поверхность, вытащите одну ногу и поворотом корпуса откатитесь от опасного места. Не вставая, выберите безопасный путь и вернитесь на берег.