**ПАМЯТКА**

**по оказанию помощи пострадавшим, провалившимся под лёд**

**Особенно лёд подводит человека в марте – апреле; в октябре - декабре.**

**В октябре-декабре** водоемы покрываются ледяным панцирем, который очень не прочен и легко ломается под ногами человека или под тяжестью техники. Нередко в эту пору школьники, отправившиеся покататься на речку, а также прочие рискованные люди проваливаются под лед в холодную воду.

**Март-апрель** - это сезон хрупкого весеннего льда, ледоходов, паводков и наводнений. Риск оказаться в холодной воде в это время многократно повышается.

**Для того, чтобы прогулка не обернулась трагедией**

**ПОМНИТЕ элементарные правила безопасности:**

1.​ **Не выходите на лед без необходимости, лихой удали.**

2.​ В начале зимы (лед ломается со звонким хрустом, трещит) и в начале весны (лед ломается без треска, вода быстро просачивается и заполняет следы).

3.​ Расстегните пояс рюкзака, чтобы быстро его сбросить в случае опасности.

4.​ Двигайтесь по натоптанным следам и тропинкам.

5.​ Имейте в руках палку, прощупывайте перед собой путь.

6.​ Если лед начал трескаться, осторожно ложитесь и ползите по своим следам обратно.

7.​ При движении группой следуйте друг за другом на расстоянии, вперед пропустите самого опытного.

***ЗАПОМНИТЕ!***

**В начале зимы наиболее опасна середина водоема.**

**В конце зимы опасны прибрежные участки, участки вблизи сливных труб, под мостами.**

**ЕСЛИ ЧЕЛОВЕК ПОПАЛ В ПОЛЫНЬЮ:**

1.​ Попросите кого-нибудь вызвать "скорую помощь" и спасателей 112.

2.​ Найдите длинный шест, лыжу, веревку или длинный шарф. Завяжите на конце веревки узел.

3.​ Постарайтесь приблизиться к полынье по следам, последние 10-15 метров передвигайтесь ползком.

4.​ Не доползая до края, подайте пострадавшему шест, лыжу, веревку.

5.​ Вытащив человека из полыньи, помогите ему добраться до теплого помещения, переодеться. Окажите первую помощь до приезда врачей.

***ЗАПОМНИТЕ****!*

**Не наматывайте веревку на руку - пострадавший может утянуть и вас в полынью.**

**ЕСЛИ В ПОЛЫНЬЮ ПОПАЛИ ВЫ:**

1.​ Не паникуйте, постарайтесь не нырять и не мочить голову. Придерживайтесь за край льда.

2.​ Зовите на помощь: "Тону!"

3.​ Выбирайтесь на ту сторону льда, откуда пришли.

4.​ Выталкивайте свое тело на лед, помогая ногами, опираясь на согнутые в локтях руки.

5.​ Если лед ломается, все равно не оставляйте попыток выбраться.

6.​ Закиньте одну ногу на край льда, перекатываясь, отползите на 2-3 метра, встаньте и идите к ближайшему жилью.

7.​ Не останавливайся! Выжать одежду и отдохнуть можно только в теплом помещении

8.​ Двигайте и делайте силовые упражнения, пока не разогреетесь.

**Для оказания помощи вам необходимо позвонить по телефону:**

**112 - ЕДИНАЯ СЛУЖБА СПАСЕНИЯ**