**ПАМЯТКА**

**«Осторожно! Тонкий лед!»**

***Это нужно знать:***

- Безопасным для человека считается лед толщиной не менее 10 см в пресной воде и 15 см в соленой.

- В устьях рек и протоках прочность льда ослаблена. Лед непрочен в местах быстрого течения, бьющих ключей и стоковых вод, а так же в районах произрастания водной растительности, вблизи деревьев, кустов, 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, матово белый или с желтоватым оттенком – ненадежен.

***Если случилась беда:***

Что делать, если вы провалились в холодную воду:

- Не паникуйте, не делайте резких движений, сохраняйте дыхание.

- Раскиньте руки в стороны и постарайтесь зацепиться за кромку льда, придав телу горизонтальное положение.

- Зовите на помощь: «Тону!»

- Попытайтесь осторожно налечь грудью на край льда и забросить одну, а потом и другую ноги на лед.

- Если лед выдержал, перекатываясь, медленно ползите в ту сторону, откуда пришли, ведь здесь лед уже проверен на прочность.

- Не останавливаясь идите к ближайшему жилью, выжать одежду и отдохнуть можно только в тёплом помещении.

 ***Если нужна Ваша помощь:***

- Попросите кого-нибудь вызвать «скорую помощь» и спасателей или сами вызовите их по сотовому **телефону «101»**, **«112».**

- Вооружитесь любой длинной палкой, доскою, шестом или веревкою.

 Можно связать воедино шарфы, ремни или одежду.

 - Ползком, широко расставляя при этом руки и ноги и толкая перед собою спасательные средства, осторожно передвигайтесь к полынье.

 - Остановитесь в нескольких метрах от находящегося в воде человека и бросьте ему веревку, край одежды, подайте палку, лыжу или шест.

 - Осторожно вытащите пострадавшего на лед и вместе с ним ползком выбирайтесь из опасной зоны.

- Доставьте пострадавшего в теплое место. Окажите ему помощь: снимите с него мокрую одежду, энергично разотрите тело (до покраснения кожи), напоите горячим чаем. Вызовите скорую медицинскую помощь по сотовому **телефону «103».**