**Безопасность на льду чрезвычайно важна! Главное управление МЧС России по Ярославской области напоминает: ежегодно тонкий лед становится причиной гибели людей! Как правило, среди погибших чаще всего оказываются дети и рыбаки. Избежать происшествий можно, если соблюдать правила безопасности.**

**Правила поведения на льду.**

1. Безопасным для человека считается лед толщиной не менее 10 см.
2. В устьях рек и протоках прочность льда ослаблена.
3. Лед непрочен в местах быстрого течения, бьющих ключей и стоковых вод, а так же в районах произрастания водной растительности, вблизи деревьев, кустов, камыша.
4. Если температура воздуха выше 0 градусов держится более трех дней, то прочность льда снижается на 25%.
5. Прочность льда можно определить визуально:

лед прозрачный голубого, зеленого оттенка – прочный (при условии, что он не менее 10 см в толщину),

прочность льда белого цвета в 2 раза меньше.

Лед, имеющий оттенки серого, матово-белого или желтого цвета, является наиболее ненадежным. Такой лед обрушивается без предупреждающего потрескивания.

1. Особенно осторожным нужно быть в местах, покрытых толстым слоем снега.
2. Не отпускать детей на лед (на рыбалку, катание на лыжах, коньках) без сопровождения взрослых.
3. Не переходите водоем по льду в запрещенных местах.
4. Не выезжайте на лед на мотоциклах, автомобилях вне переправ.
5. Не выходите на тонкий лед в начале весны (лед ломается без треска, вода быстро просачивается и заполняет следы).
6. В конце зимы опасны прибрежные участки, участки вблизи сливных труб, под мостами.
7. Ни в коем случае нельзя выходить на лед в темное время суток и при плохой видимости (туман, снегопад, дождь).
8. При переходе через реку пользуйтесь ледовыми переправами.
9. Нельзя проверять прочность льда ударом ноги. Имейте в руках палку, прощупывайте перед собой путь. Если после первого сильного удара покажется хоть немного, или если лед начал трескаться - это означает, что лед тонкий, по нему ходить нельзя. В этом случае следует осторожно лечь и ползти по своим следам обратно или 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.
10. При вынужденном переходе водоема безопаснее всего придерживаться проторенных троп или идти по уже проложенной лыжне или по натоптанным следам и тропинкам. Но если их нет, надо перед тем, как спуститься на лед, очень внимательно осмотреться и наметить предстоящий маршрут.
11. Не собирайтесь группами на отдельных участках льда. При переходе водоема группой необходимо соблюдать расстояние друг от друга (5-6 м).
12. 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.
13. Если есть рюкзак, повесьте его на одно плечо, это позволит легко освободиться от груза в случае, если лед под вами провалится.
14. 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.
15. **Родители! Не отпускайте детей на лед (на рыбалку, катание на лыжах и коньках) без присмотра!**
16. Одна из самых частых причин трагедий на водоёмах - алкогольное опьянение. Люди неадекватно реагируют на опасность и в случае чрезвычайной ситуации становятся беспомощными.

***Запрещается:*** выходить на лед в состоянии алкогольного опьянения, прыгать и бегать по льду, собираться большим количеством людей в одной точке, выходить на тонкий лед, который образовался на реках с быстрым течением.

**Что делать, если вы провалились в холодную воду**:

1. Надо знать, что человек, попавший в ледяную воду, может окоченеть через 10-15 минут, а через 20 минут потерять сознание. Поэтому жизнь пострадавшего зависит от сообразительности и быстроты действия самого человека и спасателей.
2. Не паникуйте, не делайте резких движений, не нырять и не мочить голову, стабилизируйте дыхание.
3. Придерживайтесь за край льда, чтобы течение воды не утащило вас под лёд.
4. Зовите на помощь: «Тону!»
5. Выбирайтесь на ту сторону льда, откуда пришли.
6. Раскиньте руки в стороны и постарайтесь зацепиться за кромку льда, придав телу горизонтальное положение по направлению течения.
7. Выталкивайте свое тело на лед, помогая ногами, опираясь на согнутые в локтях руки.
8. Если лед ломается, все равно не оставляйте попыток выбраться.
9. 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.
10. Ползите в ту сторону, откуда пришли - лед здесь уже проверен на прочность. Отползите на 2-3 метра, встаньте и идите к ближайшему жилью. *Отдохнуть можно только в тёплом помещении.*

В статье использованы материалы, взятые с официального сайта МЧС по Ярославской области: http://76.mchs.gov.ru/pressroom/news/item/2284558

**Если вы заметили человека, который попал в полынью:**

1. Попросите кого-нибудь вызвать “скорую помощь” и спасателей или сами вызовите их по сотовому телефону «112».
2. Вооружитесь любой длинной палкой, доской, шестом или веревкой или длинным шарфом. Можно связать воедино шарфы, ремни или одежду.
3. Завяжите на конце веревки узел.
4. Постарайтесь приблизиться к полынье по следам, последние 10-15 метров передвигайтесь ползком, широко расставляя при этом руки и ноги и толкая перед собою спасательные средства, осторожно двигаться по направлению к полынье.
5. Сообщить пострадавшему криком, что идете ему на помощь, это придаст ему силы, уверенность.
6. Остановитесь от находящегося в воде человека в нескольких метрах, бросьте ему веревку, край одежды, подайте палку или шест.

**Запомните! *Запрещено наматывать веревку на руку – пострадавший может утянуть и вас в полынью*.**

1. Осторожно вытащите пострадавшего на лед, и вместе ползком выбирайтесь из опасной зоны. Ползите в ту сторону, откуда пришли.
2. Доставьте пострадавшего в теплое место. Окажите ему первую помощь до приезда врачей: снимите с него мокрую одежду, энергично разотрите тело (до покраснения кожи) смоченной в спирте или водке суконкой или руками, напоите пострадавшего горячим чаем. Ни в коем случае не давайте пострадавшему алкоголь – в подобных случаях это может привести к летальному исходу.
3. Вызовите скорую медицинскую помощь.

**Оказание первой медицинской помощи пострадавшему:**

 При попадании жидкости в дыхательные пути, пострадавшему необходимо очистить полость рта, уложить его животом на колено так, чтобы голова свисала к земле и, энергично нажимая на грудь и спину, удалить воду из желудка и легких.

Приступить к выполнению искусственного дыхания.

**Время безопасного пребывания человека в воде:**

При температуре воды 24 °С время безопасного пребывания: 7-9 часов.

При температуре воды 5-15 °С - от 3,5 часов до 4,5 часов.

Температура воды 2-3 °С становится не безопасной для человека через 10-15 мин.

При температуре воды минус 2 °С окоченение может наступить через 5-8 мин.