**ПАМЯТКА "Осторожно: тонкий лед!"**

Каждый год многие люди  пренебрегают мерами предосторожности и выходят на тонкий лед, тем самым,  подвергая свою жизнь смертельной опасности.

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. Ни в коем случае не давайте пострадавшему алкоголь -  в  подобных случаях это может привести к летальному исходу. Вызовите  скорую медицинскую помощь.