**ПОМНИТЕ**

**Человек может погибнуть в результате переохлаждения через 15-20 минут после попадания в воду.**

* В случае треска льда, пригибания, появления воды на поверхности льда, немедленно вернитесь на берег.
* Не ходите по льду толпой или с тяжелым грузом. Лучше всего без необходимости не выходить на лед!!!
* Если Вы провалились под лед, старайтесь передвигаться к тому краю полыньи, откуда идет течение. Это гарантия, что Вас не затянет под лед. Добравшись до края полыньи, старайтесь как можно больше высунуться из воды, чтобы налечь грудью на закраину и забросить ногу на край льда. Если лед выдержал, осторожно перевернитесь на спину и медленно ползите к берегу. Выбравшись на сушу, поспешите как-нибудь согреться. Охлаждение может вызвать серьезные осложнения.
* Если на Ваших глазах кто-то провалился под лед, вооружитесь любой палкой, шестом или доской и осторожно, ползком двигайтесь к полынье. Доползти следует до такого места, с которого легко можно кинуть ремень, сумку на ремне или протянуть лыжную палку. Когда находящийся в воде человек ухватится за протянутый предмет, аккуратно вытаскивайте его из воды. Выбравшись из полыньи, отползите подальше от ее края.

В случае, когда по близости нет теплого помещения необходимо:

- раздеться и хорошо выжать одежду, так как переход в мокрой одежде более опасен;  
- развести костер или согреться движением;  
  
- растереться руками, сухой тканью, но не снегом.