**ИНСТРУКЦИЯ**

**«Осторожно, тонкий лёд!»**

Под весенними лучами солнца лед на водоемах становится рыхлым и непрочным. В это время выходить на его поверхность крайне опасно. Одна­ко 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, толщина которого не менее 10 сантиметров в пресной воде и 15 сантиметров в соленой.

- 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 ка­мыша.

- Если температура воздуха выше 0 градусов держится более 3-х дней, то прочность льда снижается на 25%. Прочность льда можно определить визуально: лед голубого цвета - прочный, белого - прочность его в два раза меньше, серый, матово-белый или с желтоватым оттенком лед не на­дежен.

**Если случилась беда**

Что делать, если вы провалились в холодную воду

- Не паникуйте, не делайте резких движений, 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 веревкой. 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 находившегося 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.