**Осенний лёд - таит опасность!**

С наступлением холодов наскучавшись по льду, особенно рыбаки и дети, выходят на близлежащие водоемы, пренебрегая опасностью тонкого льда, подвергая свою жизнь смертельной опасности.

**Чтобы избежать несчастного случая запомните !!!**

- Осенний лед становится прочным только после того как, установится непрерывные морозные дни ;

- Безопасным для человека считается толщина льда не менее 7 сантиметров, группы людей не менее 15 сантиметров.     Прежде чем ступить на лед, внимательно посмотрите перед собой. Опасные места на льду отличаются по цвету. Они, как правило, темнее остальных. Особенно осторожным следует быть после снегопада. Под снегом не видны трещины, полыньи и проруби, а лед под снежными заносами всегда намного тоньше.

Всем известно, что чем ниже температура, тем прочнее лед. Если снег хрустит, значит лед не подтаял. А если снег мокрый, легко проваливается, оставляя в следах воду – то выходить на лед опасно!

**ЧТО ДЕЛАТЬ ЕСЛИ**

**Вы провалились и оказались в холодной воде :**

- не паникуйте, не делайте резких движений, дышите как можно глубже и медленнее ;

- раскиньте руки в стороны и постарайтесь зацепиться за кромку льда, предав телу горизонтальное положение;

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

- выбравшись из полыньи, откатывайтесь, а затем ползите в ту сторону, откуда шли, ведь здесь уже лед проверен на прочность.

Если на ваших глазах человек провалился под лед – немедленно крикните ему, что идете на помощь. Это успокоит и придаст силы. Приближаться к полынье можно только ползком, иначе в воде окажетесь оба. Лучше под себя подложить, скажем, лыжи, палки – для увеличения площади опоры.

  Бросать тонущему веревки, связанные ремни, шарфы, а также санки, лыжи и длинномерные предметы нужно за три – четыре метра до полыньи. Подползать к краю ее не допустимо. Когда у вас есть помощники, то все ложатся на лед цепочкой и, взяв один другого за ноги, продвигаются к пролому.

Действовать надо решительно и как можно скорее. Пострадавший быстро «коченеет» в ледяной воде, а намокшая одежда тянет его вниз. Сильное охлаждение организма наступает после 10-15 минутного пребывания в проруби. Первая медицинская помощь, извлеченным из воды, должна быть направлена на быстрейшее восстановление температуры тела, активное согревание всеми имеющимися средствами. Для этого необходимо:

Снять с пострадавшего мокрую одежду и обувь, укрыть другой теплой одеждой. При ее отсутствии одежду надо отжать и снова надеть на спасенного. Хорошо, если есть полиэтиленовая пленка. Ею можно укутать человека, получается так называемый парниковый эффект.  Дать горячее питье. Делайте согревающие движения (упражнения). И постарайтесь побыстрее добраться до теплого помещения. Даже если особых повреждений нет, врачебный осмотр обязателен..

 Алкоголь категорически исключается, ибо расширяет периферические кровеносные сосуды и температура тела продолжает падать. Зная эти факторы и способы взаимопомощи,  вы сможете предвидеть опасность и избежать её.

В любом случае при возникновении чрезвычайной ситуации необходимо срочно позвонить по телефону **«101»** или **«112»**

**Взрослые, не будьте равнодушными, пресекайте попытки**

**выхода детей на лед, беспечность может обернуться трагедией !!!**