**Правила поведения на льду:**

Нельзя выходить на лед в темное время суток и при плохой видимости (туман, снегопад, дождь).

При переходе через реку следует пользоваться организованными ледовыми переправами.

При вынужденном переходе водоема безопаснее всего придерживаться проторенных троп или идти по уже проложенной лыжне. Но если их нет, надо перед тем, как спуститься на лед, очень внимательно осмотреться и наметить предстоящий маршрут.

Нельзя проверять прочность льда ударом ноги. Если после первого сильного удара поленом или лыжной палкой покажется хоть немного воды, - это означает, что лед тонкий, по нему ходить нельзя. В этом случае следует немедленно 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.

Оказавшись на тонком, потрескивающем льду, следует осторожно повернуть обратно и скользящими шагами возвращаться по пройденному пути к берегу.

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 под мышки.

При переходе водоема группой необходимо соблюдать расстояние друг от друга (5-6 м).

Замерзшую реку (озеро) лучше переходить на лыжах, при этом крепления лыж нужно расстегнуть, чтобы при необходимости быстро их сбросить; лыжные палки держать в руках, не накидывая петли на кисти рук, чтобы в случае опасности сразу их отбросить.

Особенно осторожным нужно быть в местах, покрытых толстым слоем снега, в местах быстрого течения и выхода родников, вблизи выступающих над поверхностью кустов, осоки, травы, в местах впадения в водоемы ручьев, сброса вод промышленных предприятий.

Если есть рюкзак, повесить его на одно плечо, что позволит легко освободиться от груза в случае, если лед провалится.

При рыбной ловле на льду не рекомендуется делать лунки на расстоянии 5-6 метров одна от другой. Чтобы избежать беды, у рыбака должны быть спасательный жилет или нагрудник, а также веревка - 15-20 м длиной с петлей на одном конце и грузом 400-500 г на другом.

Человек, попавший в ледяную воду, может окоченеть через 10-15 минут, а через 20 минут потерять сознание.

**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.

**Советы спасателей:**

Во время движения по льду следует обращать внимание на его поверхность, обходить стороной подозрительные места, в том числе участки, покрытые толстым слоем снега (под снегом может скрываться промоина). Особую опасность представляют места с быстрым течением, где бьют родники и ключи, выступает на поверхность растительность - кусты, трава. Прочность льда ослабляют впадающие в водоем ручьи, теплые сточные воды промышленных объектов. Например, на р. Вычегде рядом с г. Коряжма даже в сильные морозы не замерзает обширная полынья от теплых сточных вод Котласского ЦБК. Несчастные случаи с провалами там происходили неоднократно. Рыбакам рекомендуется иметь с собой спасательное средство в виде шнура длиной примерно до 28 метров, на одном конце которого закреплен груз весом до пятисот граммов, на другом - изготовлена петля.

Первое правило при попадании в любую экстремальную ситуацию - постараться не паниковать. Нужно понимать, что случае провала под лед у человека есть не более 15 минут - затем последует переохлаждение, обездвижение и потеря сознания. На кромку льда надо выбираться постепенно, опираясь локтями, стараясь не раскрошить ее. По возможности попытайтесь сбросить тяжелую верхнюю одежду или обувь - при намокании она камнем тянет на дно. Выбравшись на лед, нужно отползти от пролома на безопасное расстояние и только после этого вставать во весь рост, в противном случае можно снова оказаться в воде. Чтобы вытащить человека, провалившегося под лед, ни в коем случае нельзя подходить к краю полыньи - иначе можно самому из спасателя превратиться в потерпевшего. Возьмите палку или любой подходящий предмет одежды (например, шарф) и, лежа на животе, протяните пострадавшему. Как только утопающий уверенно ухватился за предмет, нужно тянуть его ползком к берегу или на крепкий лед.

**Берегите себя и своих близких!**