**"Осторожно: тонкий лед!"**

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

  - 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.

