Осторожно, тонкий лёд!  
￼  
С наступлением холодов, когда начинают замерзать водоёмы, резко возрастает число несчастных случаев. Ежегодно во время ледостава на водных объектах Российской Федерации гибнет около тысячи человек. Молодой лёд непрочный и не выдерживает тяжести человека.￼  
Основным условием безопасного пребывания человека на льду является соответствие толщины льда прилагаемой нагрузке:  
￼безопасная толщина льда для одного человека не менее 10 см; ￼безопасная толщина льда для совершения пешей переправы 15 см и более; ￼безопасная толщина льда для проезда автомобилей не менее 30 см.   
Важно знать телефоны вызова экстренных служб с мобильного телефона. Звоните 112!!!  
Несчастья можно избежать, если принять во внимание памятку:  
Ни в коем случае нельзя выходить на лед в темное время суток и при плохой видимости (туман, снегопад, дождь).  
Не выходите на лед в одиночку. Ходить лучше компанией по 2-3 человека.  
следует опасаться мест, где лед запорошен снегом: под снегом лед нарастает значительно медленнее. Если вы видите на льду темное пятно - в этом месте лед тонкий.  
Не приближайтесь к тем местам, где растут деревья, кусты, камыши, торчат коряги, где ручьи впадают в реки, происходит сброс теплых вод с промышленных предприятий. Здесь наиболее вероятно провалиться под лед.  
Если на запорошенной снегом поверхности водоема вы увидите чистое, не запорошенное снегом место, значит, здесь может быть полынья, не успевшая покрыться толстым крепким льдом.￼  
Прозрачный, без пузырьков, без растительности, голубоватый или зеленоватый – такой лед прочнее, чем непрозрачный (матовый), желтоватый, рыхлый, с пузырьками воздуха, с растительностью.  
При острой необходимости пройти по льду нужно проверять его прочность, постукивая по нему длинной палкой, но ни в коем случае не ногой. Если при ударе начинает проступать вода, значит, лед непрочный, и нужно немедленно возвращаться назад, причем, первые шаги делать скользя (не отрывая подошвы ото льда), осторожно пятиться назад.  
Если вы собираетесь перейти через реку на лыжах, то крепления на них надо отстегнуть, петли палок на кисти рук не накидывать; сумку или рюкзак повесить на одно плечо – в случае опасности все это постараться сбросить с себя.  
Группе людей, проходящих по льду, необходимо идти на расстоянии не менее пяти метров друг от друга.  
При перевозке небольших грузов, их следует класть на сани или брусья с большой площадью опоры на лед, чтобы избежать провала.  
Внимательно слушайте и следите за тем, как ведет себя лед.  
Если лед начал трескаться, осторожно ложитесь и ползите по своим следам обратно.  
￼  
Если же вы все-таки попали в беду, не паникуйте, действуйте решительно!  
Каждая секунда пребывания в воде работает против Вас - пребывание в ледяной воде 10-15 минут опасно для жизни. Однако нужно помнить, что даже плохо плавающий человек способен некоторое время удержаться на поверхности за счет воздушной подушки, образовавшейся под одеждой.  
Провалившись под лед, широко раскиньте руки по кромкам льда, чтобы не погрузиться с головой. Постарайтесь избавиться от лишних тяжестей.  
Если есть кто-то рядом, позовите на помощь.  
Если возможно, переберитесь к тому краю полыньи, где течение не увлекает Вас под лед.  
Не делайте резких движений и не обламывайте кромку.  
Если достаете ногами до противоположного края провала, примите горизонтальное положение, упираясь в него ногами, вытащите на лед сначала одну ногу, затем вторую.  
Выбираться на лед можно таким же способом, каким садятся на высокие подоконники, т.е. спиной к выбранному месту.  
Как только большая часть тела окажется на льду, перекатитесь на живот и отползайте подальше от места провала.  
Выбирайтесь, по возможности, в ту сторону, откуда пришли - там проверенный лед.  
Если трещина во льду большая, пробуйте выплыть спиной.  
Если Вам самостоятельно удалось выбраться в безопасное место, а до населенного пункта идти далеко и у Вас нет запасных теплых вещей и нет возможности разжечь костер, то нельзя допустить переохлаждения тела. С этой целью поочередно (начиная с головы) снимайте верхнюю одежду отжимайте и одевайте заново. Здесь пригодятся полиэтиленовые пакеты, которые можно надеть на босые ноги, руки и голову. Переодеваться нужно быстро, чтобы не замерзнуть. Из-под снега на берегу всегда торчат стебли сухой травы, можно набрать пучок и положить в валенки как стельки. Далее необходимо быстрым шагом, а лучше легким бегом направиться к дороге или населенному пункту (что ближе).  
￼  
Если Вы стали очевидцем, как человек провалился под лед:  
Провалившись под лед, широко раскиньте руки по кромкам льда, чтобы не погрузиться с головой. Постарайтесь избавиться от лишних тяжестей.  
Немедленно крикните ему, что идете на помощь.  
Немедленно сообщите о произошедшем в службу спасения.  
Оказывающий помощь должен обвязаться веревкой, предварительно закрепив ее на берегу.  
Из-за опасности самому попасть в полынью приближаться к провалившемуся под лед нужно лежа с раскинутыми в стороны руками и ногами.  
Подложите под себя лыжи, фанеру или доску, чтобы увеличить площадь опоры и ползите на них.  
Если под рукой имеются доски, лестницы, шесты или другие предметы, то их надо использовать для оказания помощи.  
Когда нет никаких подсобных предметов для оказания помощи, то два-три человека ложатся на лед и цепочкой продвигаются к пострадавшему, удерживая друг друга за ноги, а первый подает пострадавшему связанные ремни или одежду.  
К самому краю полыньи подползать нельзя, иначе и сами окажитесь в воде. Оказывающий помощь приближается к пострадавшему на расстояние, позволяющее подать веревку, пояс, багор, доску. Затем отползает назад, и постепенно вытаскивает пострадавшего на крепкий лед.  
Когда есть промоины или битый лед, необходимо использовать спасательные шлюпки, для продвижения её вперед используются кошки и багры.  
Действуйте решительно и быстро, пострадавший коченеет в ледяной воде, намокшая одежда тянет его вниз.  
Подав пострадавшему подручное средство, вытащите его на лед и ползком двигайтесь от опасной зоны.  
￼  
Первая помощь пострадавшему:  
Снимите и отожмите всю одежду пострадавшего, потом снова оденьте (если нет сухой одежды) и укутайте полиэтиленом (происходит эффект парника).  
Затем его необходимо как можно быстрее отправить в машину или доставить в теплое (отапливаемое) помещение, тепло укрыть, обложить грелками, напоить горячим чаем.  
Если это сделать невозможно, то разведите костер и окажите максимальную помощь, можно поделиться своей сухой одеждой.  
Чтобы восстановить кровообращение, тело пострадавшего нужно растереть фланелью или руками, смачивая их водой. Растирание снегом не рекомендуется, так как увеличивается время воздействия холода на ткани.  
Если у пострадавшего наблюдаются признаки общего замерзания - слабость, сонливость, ему нужно принять теплую ванну, температура воды должна быть 37-38 градусов.  
При попадании жидкости в дыхательные пути, пострадавшему необходимо очистить полость рта, уложить животом на бедро так, чтобы голова свисала к земле, энергично нажимая на грудь и спину, удалить воду из желудка и легких, приступить к выполнению искусственного дыхания.  
Пострадавшего необходимо направить в медицинское учреждение. Дальнейшее лечение должны проводить врачи.  
Будьте внимательны к себе, своему здоровью, ведь сэкономленные пять минут не смогут заменить Вам всю жизнь