**Правила безопасности на водоемах в весенний период**



Безопасным для человека считается лед толщиной не менее 10 сантиметров в пресной воде. Если температура воздуха выше 0 градусов держится более трех дней, то прочность льда снижается на 25 %.

**Чего нужно избегать весной:**

\* не выходить на лед (на рыбалку, катание на лыжах, коньках) без сопровождения взрослых;

\* никогда не выходить на лед в темное время суток и при плохой видимости (если есть туман, снегопад, дождь);

\* 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;

\*не проверять на прочность лед ударом ноги (если после первого сильного удара поленом или лыжной палки покажется хоть немного воды, - это означает, что лед тонкий, по нему ходить нельзя.

**Как спасти себя, если вы провалились под лед:**

\* действуйте самостоятельно (не поддаваясь панике!), не делайте резких движений, стабилизируйте дыхание;

\* нельзя барахтаться и наваливаться всем телом на тонкую кромку льда (под тяжестью тела она будет обламываться);

\*по возможности перебраться к тому краю полыньи, где течение не увлечет вас под лед;

\*чтобы избежать теплопотерь организма, голову держите как можно выше над водой;

\* попав в пролом воды, широко раскиньте руки, чтобы удержаться на поверхности и не провалиться под лед с головой;

\*спокойно, не делая резких движений, старайтесь выбраться на поверхность в сторону более крепкого льда; для этого обопритесь локтями об лед и, приведя тело в горизонтальное положение, постарайтесь забросить на лед ту ногу, которая ближе всего к его кромке, поворотом корпуса вытащите вторую ногу и быстро выкатывайтесь на лед;

\*без резких движений отползайте от опасного места в том направлении, откуда пришли, ведь там лед уже проверен на прочность;

\*зовите на помощь;

\*добравшись до безопасного места, избавьтесь от воды, пропитавшей одежду - если позволяет погода или есть возможность разжечь костер или рядом оказались люди;

**\* родителям - НЕ ДОПУСКАТЬ ДЕТЕЙ НА ВОДОЕМЫ БЕЗ ПРИСМОТРА;**