**Правила поведения при ледоставе**

Ледостав - это время, когда пруды, реки, озера покрываются льдом. Льдом, таким притягательным для детей и взрослых. В этот период увеличивается число несчастных случаев, связанных с гибелью на воде в результате выхода на тонкий лед. В целях предотвращения несчастных случаев приводятся правила поведения на льду, которых должен придерживаться каждый школьник и взрослый.

**Запрещается:**

-выходить на лед, когда его толщина менее 7см;

- кататься и собираться группами на тонком, еще не окрепшем льду, особенно если он запорошен снегом;

- в незнакомых местах скатываться на лед с обрывистых берегов;

- устраивать игры на льду в местах, где есть быстрое течение, где впадают в реки ручейки, образующие промоины;

- переходить водоемы по льду, где не установлены знаками места   безопасного перехода;

- устраивать катки на водоемах, где толщина льда не превышает 25 см;

- выходить на лед, если в течение суток резко колеблется температура воздуха, находиться на нем, особенно в темное время суток.

**Что делать, если вы провалились в холодную воду:**

-не паникуйте, не делайте резких движений, стабилизируйте дыхание;

-сбросьте тяжелые вещи;

-обопритесь на край льдины широко расставленными руками, затем бросьте одну, а потом другую ноги на лед;

-постоянно зовите на помощь;

-выбравшись из воды на лед, вставать и бежать категорически запрещено, нужно отползти от полыньи.

**Если нужна ваша помощь:**

-вооружитесь длинной палкой, доской или веревкой. Можно связать шарфы, ремни или одежду;

-следует ползком, широко расставляя при этом руки и ноги и толкая перед собою спасательные средства, осторожно двигаясь по направлению к полынье;

-доставьте пострадавшего в теплое место. Окажите ему помощь: снимите с него мокрую одежду, энергично разотрите тело (до покраснения кожи), напоите пострадавшего горячим чаем.

Ребята, будьте внимательны и осторожны на водоемах в период ледостава. Не катайтесь на лыжах и коньках по тонкому льду! Не рискуйте своей жизнью. Не выходите на тонкий неокрепший лед.

