**Не выходите на весенний лёд!**

**Перед вскрытием рек, озер, водоемов лед слабеет, становится рыхлым, опасным для перехода. Особую внимательность необходимо проявлять при выходе на лед в местах зимнего лова рыбы. Выходить на необследованный лед опасно, при необходимости перехода нужно пользоваться палкой-пешней, проверяя прочность льда. Особенно осторожно нужно спускаться с берега – лед может неплотно соединяться с сушей, возможны трещины, подо льдом может быть воздух. Также лед непрочен около стока вод, в местах произрастания растительности, под сугробами.**

Как оказать помощь провалившемуся под лед? Не поддавайтесь панике; не надо барахтаться и наваливаться всем телом на тонкую кромку льда, так как под тяжестью тела он будет обламываться; широко раскиньте руки, чтобы не погрузиться с головой в воду; 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 как можно дальше от опасного места в том направлении, откуда пришли; зовите на помощь; удерживая себя на поверхности воды, стараться затрачивать на это минимум физических усилий (одна из причин быстрого понижения температуры тела – перемещение прилежащего к телу подогретого им слоя воды и замена его новым, холодным. Кроме того, при движениях нарушается дополнительная изоляция, создаваемая водой, пропитавшей одежду); находясь на плаву, следует голову держать как можно выше над водой. Известно, что более 50% всех теплопотерь организма, а по некоторым данным, даже 75% приходится на ее долю; активно плыть к берегу, плоту или шлюпке, можно, если они находятся на расстоянии, преодоление которого потребует не более 40 мин; добравшись до плавсредства, надо немедленно раздеться, выжать намокшую одежду и снова надеть; подходите к полынье очень осторожно, лучше подползти по-пластунски; сообщите пострадавшему криком, что идете ему на помощь, это придаст ему силы, уверенность; за 3-4 метра протяните ему веревку, шест, доску, шарф или любое другое подручное средство; подавать пострадавшему руку небезопасно, так как, приближаясь к полынье, вы увеличите нагрузку на лед и не только не поможете, но и сами рискуете провалиться.

**М. Родионов, инспектор группы профилактики пожаров по ЗАТО Сибирский**