***Правила поведения на льду***

1. **Толщина льда, на который без опаски может ступить один человек, должна быть не менее 7 см.**
2. **Передвигаясь в группе, нужно идти на расстоянии 5—6 м друг от друга, по следам идущего впереди человека.**
3. **Не выходите на лёд, припорошённый снегом: в нём могут быть пробоины. Наиболее тонкий лёд — в местах сильного течения реки, а также там, где есть камыши и выходят стоки промышленных вод.**
4. **Если вы передвигаетесь по льду на лыжах, выньте руки из петель палок. Идущий впереди лыжник должен проверять прочность льда ударами лыжных палок.**
5. **Лёд возле берега, как правило, имеет небольшую толщину.**
6. **Не выходите на первый лёд, чтобы покататься на коньках: в начале зимы он может быть очень непрочным.**
7. **Если при передвижении по ледяной поверхности вы увидите, что наружу проступает вода, немедленно возвращайтесь назад, но ни в коем случае не бегите. Идите скользящим шагом, не отрывая ступней ото льда. Если лёд очень тонкий и трещит под ногами, перемещайтесь ползком.**
8. **Не вставайте на отколовшиеся от общей поверхности льдины, так как они могут перевернуться, и вы провалитесь под лёд.**

***Если человек провалился под лёд***

* **Если вы провалились под лёд, немедленно избавьтесь от предметов, которые держали в руках.**
* **Раскиньте руки как можно шире, чтобы удержаться за кромку льда, не повредив её.**
* **Переместитесь к тому краю, где вас не унесёт подводным течением.**
* **Вылезайте на лёд ползком, не делая резких движений, прижимая грудь к ледяной поверхности.**
* **Выбравшись из воды, откатитесь к тому месту, откуда пришли, и дальше передвигайтесь ползком.**
* **Если вы не в силах перемещаться самостоятельно, раскиньте ноги и руки как можно шире и зовите на помощь.**

***Если вы стали очевидцем того, как человек провалился под лёд***

* **Немедленно дайте ему знать, что идёте на помощь.**
* **Приближайтесь к пострадавшему ползком;**
* **Если у вас есть такая возможность, подложите под себя доску или лыжи.**
* **К кромке льда не приближайтесь ни в коем случае!**
* **Протяните человеку любой предмет, с помощью которого можно вытащить его из воды — лыжную палку, шест, верёвку, длинный шарф.**
* **Вытаскивая пострадавшего из воды, не делайте резких движений.**
* **Если вы шли в составе группы, остальные участники должны вам помочь. Для этого тот, кто находится сзади вас, должен лечь на лёд и держать вас за ноги.**
* **Нужно постараться вытащить человека из воды как можно быстрее, чтобы он не замёрз.**
* **После того как пострадавший выберется на поверхность, приложите все усилия к тому, чтобы в кратчайшее время доставить его домой или в любое другое тёплое помещение.**
* **Затем необходимо снять с пострадавшего мокрую одежду и, надев на него тёплое бельё и шерстяные носки, уложить в постель. Отпаивайте его тёплой жидкостью**.