**Правила поведения на льду.**

Зимой обязательно надо соблюдать безопасность на льду. Помните основные правила:

Не отправляйтесь на лед ночью, в туман, снег и дождь.

Чтобы перейти на другой берег, используйте ледовые переправы.

Проверяйте прочность льда палкой.

Передвигайтесь группами на расстоянии 5 метров друг от друга.

Водоемы лучше переходить на лыжах, без застегивания крепления.

Если за спиной находится какой-то груз, то его надо расположить на одном плече.

При путешествии на замерзший водоем берите с собой веревку с петлей и грузом, так как эти атрибуты помогут спасти жизнь в случае провала под лед. Не выходите на лед в состоянии алкогольного опьянения.

Не пускайте детей на лед без взрослых. Следует убедиться, что лед имеет толщину от 7 см. А для коллективных игр требуется показатель от 12 см. Дети должны знать, что при несоответствующей толщине льда надо передвигаться гуськом на расстоянии не меньше, чем в 5 метров, друг от друга. –

Не следует наступать на лед, если он припорошен снегом, так как там может быть прорубь.

**Первая помощь.**

Двигаться на помощь к провалившемуся человеку надо ползком. Необходимо протянуть ему шарф, палку или другие подобные вещи. Потом человека надо аккуратно вытягивать на лед, не делая резких движений. Когда он спасен, следует оказать первую помощь, при которой происходит согревание и переодевание в сухую одежду.

Что делать, если никого рядом нет?

Важно соблюдать самообладание и не подвергаться панике. Необходимо принять горизонтальное положение и всеми силами стараться выбраться на поверхность. Когда течение затягивает под лед, надо упереться со всеми силами в кромку и звать на помощь.

Помните! Водоемы опасны не только летом, но и зимой!

Врач терапевт ГУЗ «Липецкая РБ» А.Ш.Ашурбеков.