***Инструкция «Осторожно, полынья!»***

1. *Если лёд под тобой затрещал или начал ломаться – быстро возвращайся скользящим шагом или ползком к берегу. Так твоя тяжесть распределяется равномернее, чем при обычной ходьбе, и опасность провалиться меньше.*
2. *Всегда выходи на лёд с палкой в руке и с отвёрткой в кармане. Эти предметы помогают выбраться из полыньи или провала.*
3. *Нельзя ходить по льду во время оттепели, в одиночку, в темноте, с большим грузом. Груз лучше тянуть на санках.*
4. *Если уж возникла необходимость идти по льду в одиночку, учти. Что делать это можно лишь при толщине льда не менее 5 сантиметров, а большой группе людей – при толщине льда в 7-9 сантиметров, причём каждый человек должен идти на расстоянии 5-6 метров друг от друга.*
5. *Нельзя прыгать на льду и топать ногами, проверяя его прочность, особенно возле берега где движение воды истончает лёд.*
6. *Смертельно опасно кататься на льдинах.*
7. *К провалившемуся в полынью не подходи, а осторожно подползай на животе, широко раскинув руки и ноги. Если есть палка, лыжа, толкай их перед собой и за 3-5 метров до провала подай пострадавшему.*

***Инструкция по правилам поведения  на льду***

1. *Лёд можно считать прочным, если его толщина не менее семи сантиметров – он может выдержать человека. Для группы людей, а также для устройства катка безопасен лёд толщиной не менее двенадцати сантиметров.*
2. *Наиболее прочный лёд имеет синеватый или зеленоватый оттенок, а матово-белый или с желтоватым оттенком – ненадёжен.*
3. *Хрупкий и тонкий лёд обычно бывает в тех местах, где в него вмерзают ветки, доски и другие предметы, а также вблизи кустов, деревьев и камыша.*
4. *Непрочен лёд около стоков вод у заводов и фабрик, а также в местах впадения ручьёв или там, где бьют ключи.*
5. *Следует обходить участки, запорошенные снегом или покрытые сугробами. Лёд под снегом всегда тоньше.*
6. *Очень осторожным следует быть в местах, где лёд примыкает к берегу. Здесь лёд, как правило, менее прочен, и в нём могут быть трещины.*
7. *Особенно опасен лёд во время оттепели.*
8. *Прежде, чем ступить на лёд, посмотрите, нет ли поблизости тропы или свежих следов – лучше двигаться по ним, так как этот путь проверен.*
9. *Если следов нет, надо внимательно осмотреться и наметить свой маршрут так, чтобы избежать мест, где может быть слабый лёд.*
10. *Следует взять с собой крепкую палку и с её помощью проверять прочность льда. Если после удара палкой о лёд появится вода, нужно сразу же возвращаться к берегу. Причём старайтесь скользить ногами, не отрывая подошв ото льда****.***

***Замёрзшую реку или озеро лучше пересекать на лыжах***

***При этом рекомендуется:***

1. *Крепление лыж расстегните, чтобы при необходимости быстро их сбросить.*
2. *Лыжные палки держите в руках, не накидывая петли на кисти рук, чтобы в случае опасности сразу их отбросить.*
3. *Если есть рюкзак, повесьте его на одно плечо. Не займёт много места в рюкзаке и верёвка длиной около двадцати метров.*
4. *При передвижении по льду группой необходимо соблюдать дистанцию не менее пяти метров друг от друга.*

***Что  надо делать  в первую очередь, если кто-нибудь***

***провалился под лёд, а помощи ждать неоткуда?***

1. *Ни в коем случае не поддавайтесь панике и не теряйте самообладания.*
2. *Выбирайтесь на лёд в ту сторону, откуда вы шли, а не плывите вперёд.*
3. *Беспорядочно не барахтайтесь и не наваливайтесь всей тяжестью тела на кромку льда. На лёд надо выползать, широко раскинув руки, чтобы увеличить площадь опоры.*
4. *Чтобы выбраться на лёд, надо попытаться, не совершая резких движений, как можно дальше выползти грудью на лёд, затем осторожно вытащить на лёд сначала одну ногу, а потом другую.*
5. *Выбравшись из воды, ни в коем случае нельзя сразу вставать на ноги. Нужно сначала откатиться от полыньи и ползти в ту сторону, откуда вы пришли и где прочность льда уже проверена.*
6. *Лишь ступив на берег, надо бежать, чтобы согреться и быстрее попасть в тёплое место.*

***Что  надо делать  в первую очередь, если кто-то другой***

***на ваших глазах  провалился под лёд?***

1. *Если на ваших глазах тонет человек, сразу крикните ему, что идёте на помощь.*
2. *Приближаться к полынье нужно крайне осторожно, лучше – ползком, широко раскинув руки. Если есть возможность, подложите под себя лыжи или доску и ползите на них.*
3. *Подползать к краю полыньи ни в коем случае нельзя!*
4. *Лёд обязательно обломится, если вы попытаетесь подать тонущему руку и вытянуть его. Лёд выдерживает человека на расстоянии трёх – четырёх метров от края полыньи. Поэтому постарайтесь протянуть тонущему лыжу, лыжную палку, доску, верёвку. Можно использовать крепко связанные шарфы.*
5. *Лучше, если спасающих несколько. Они могут, взяв один другого за ноги, лечь на лёд цепочкой и подползти к полынье.*
6. *Действовать надо решительно и быстро, так как человек, попавший в полынью, быстро замёрзнет, а намокшая одежда не даёт ему долго держаться на воде.*
7. *Вытащив товарища на лёд, следует отползти с ним из опасной зоны и как можно быстрее добраться до тёплого места, чтобы растереть его, напоить горячим чаем и переодеть в сухое.*