**ВНИМАНИЕ – ЛЕДОСТАВ**

 Инспекторский участок № 2 г. Опочка Центр ГИМС Главного управления МЧС России по Псковской области НАПОМИНАЕТ:

 Ледостав, это время, когда пруды, реки, озера покрываются льдом. Льдом, таким притягательным для детей и взрослых. Можно сократить путь, поиграть на льду и, конечно, успешно порыбачить. Но кроме радости, новизны ощущений, период ледостава несет с собой и опасность. Опасность увеличить собой число утонувших в водоемах. Поэтому необходимо строго соблюдать меры безопасности на льду, особенно в период ледостава.

- помните, что безопасный переход по льду возможен при его толщине не менее 7 см, причем люди должны идти на расстоянии 5-6 метров друг от друга. Такую же дистанцию надо соблюдать при встречном движении.

- безопаснее всего переправляться через водоем по прозрачному льду, когда он имеет зеленоватый или синеватый оттенок. Во время движения по льду следует обходить опасные места и участки, покрытые толстым слоем снега. Особую осторожность нужно проявлять в тех местах, где быстрое течение, под мостами, в места, где вмерзли кусты, камыши и какие-нибудь посторонние предметы, так как возрастает опасность провалиться.

- при переходе по льду на лыжах, необходимо пользоваться проложенной лыжней. Расстояние между лыжниками должно быть 5-6 метро.

 **ЧТО ДЕЛАТЬ, если Вы провалились в холодную воду:**

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

- раскиньте руки в стороны и постарайтесь зацепиться за кромку льда, придав телу горизонтальное положение, по направлению течения;

- попытайтесь осторожно налечь грудью на край льда и забросить одну, а потом и другую ноги на лед;

- если лед выдержал, перекатываясь, медленно ползите к берегу;

- ползите в ту сторону, откуда пришли, ведь лед здесь уже проверенный;

 **ЧТО ДЕЛАТЬ, если нужна Ваша помощь:**

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

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

- остановитесь от находящегося в воде человека в нескольких метрах, бросьте ему веревку, край одежды, подайте палку или шест;

- осторожно вытащите пострадавшего на лед, и вместе ползком выбирайтесь из опасной зоны.

- ползите в ту сторону, откуда пришли;

- доставьте пострадавшего в теплое место. Окажите ему помощь; снимите с него мокрую одежду, энергично разотрите тело ( до покраснения кожи) смоченной в спирте или водке суконкой или руками, напоите пострадавшего горячим чаем. Ни в коем случае не давайте пострадавшему алкоголь – в подобных случаях это может привести к летальному исходу.

 **НАДО ЗНАТЬ,** что человек, попавший в ледяную воду, может окоченеть через 10-15 минут, а через 20 минут потерять сознание. Поэтому жизнь пострадавшего зависит от сообразительности и быстроты действия спасателей.

 **ПОМНИТЕ!!!** Несоблюдение мер безопасности на льду опасно для жизни!

В случае возникновения любой чрезвычайной ситуации звоните в единую службу спасения по телефону «01», с мобильного телефона «112»