**Безпека на льоду**

**Основні правила безпечної поведінки на льоду**

Запам'ятайте! Лід може підвести нас восени, взимку і навесні. Ці прості заходи, які ми рекомендуємо, дозволять вам знизити ризик від небезпеки знаходження на льоду.  
-     Перш ніж ступити на лід, дізнайтесь про товщину льодового покрову на водоймі. У різних місцях річок та озер товщина льодового покрову може бути різною. У гирлах річок та приток міцність льоду послаблена течією.  
-     Міцність льоду можна частково визначити візуально. Безпечним вважається лід: для одного пішоходу - лід зеленуватого відтінку, товщиною не менше 7 сантиметрів; для обладнання ковзанки - не менше 10-12 сантиметрів (масове катання - 25 сантиметрів); масова переправа пішки може бути організована при товщині льоду не менше, ніж 15 сантиметрів.  
-    При переході замерзлої водойми необхідно користуватись обладнаними льодовими переправами або прокладеними стежками, а за їх відсутності, перш ніж рухатись по льоду, необхідно намітити маршрут та переконатись у його міцності. (9 Категорично забороняється перевіряти міцність льоду ударами ніг.  
-     Під час руху по льоду варто звертати увагу на його поверхню, обходити небезпечні місця та ділянки, покриті товстим шаром снігу. Особливу обережність слід проявляти у місцях зі швидкою течією, джерелами, струмками та теплими стічними водами промислових підприємств, які впадають у водойму, кущами і травою, що виступають на поверхню.  
-     При переході по льоду необхідно йти один за одним на відстані 5-6 метрів та бути готовим надати необхідну допомогу людині, яка йде попереду.   
-     Якщо лід почав тріщати та з'явилися характерні тріщини - негайно повертайтеся. Не біжіть, а відходьте повільно, не відриваючи ступні ніг від льоду.  
-    Користуватись майданчиками для катання на ковзанах, що обладнуються на водоймах, дозволяється лише після ретельної перевірки міцності льоду. Товщина льоду повинна бути не менше 12 см, а при масовому катанні не менше 25 см. Для вашої безпеки катайтеся на ковзанах лише у перевірених та обладнаних місцях.  
**ЯКЩО ВИ ПРОВАЛИЛИСЯ ПІД ЛІД:**  
-    намагайтеся пересуватися до того краю ополонки, звідки йде течія. Це гарантія того, що вас не затягне під лід;  
-     діставшись до краю ополонки, намагайтеся побільше висунутися з води, щоб налягти грудьми на закраїну і закинути ногу на край льоду;   
-     якщо лід витримав, обережно переверніться на спину і повільно повзіть до берега;   
-     потрапивши на сушу, поспішіть зігрітися: охолодження може викликати серйозні ускладнення.  
Якщо на ваших очах хтось провалився під лід, озбройтесь будь-яким ціпком, палкою або дошкою й обережно, поповзом, рухайтесь до ополонки. Доповзти потрібно до такого місця, з якого легко можна кинути ремінь, сумку на ремені, або простягнути лижний ціпок. Коли людина, що перебуває у воді, схопиться за протягнений предмет, обережно витягайте її з води. Вибравшись з ополонки, відповзіть подалі від її краю.  
Потерпілого потрібно занести в тепле приміщення, роздягнути і покласти у ванну з теплою водою 37-38°С. Якщо ванни не має, тіло накривають ковдрами, зверху можна покласти грілки. Також дайте потерпілому випити гарячого чаю чи кави. Не рекомендується класти потерпілого близько гарячих печей, батарей. Ефективніше швидко розтирати тіло махровим рушником чи просто долонями для зігрівання, поки шкіра не стане рожевою. Ні в якому разі не можна зігрівати голову!