Перш ніж ступити на лід водоймища, дізнайся про товщину льодового покриву за допомогою довгої загостреної палиці (плішні) чи іншого подібного предмета, але обов'язково легкого, який ти вільно можеш тримати в руці.

Ніколи не перевіряй товщину льоду ударами ніг! Під час руху по льоду слідкуй за його поверхнею, обходь небезпечні місця та ділянки з кущами і травою. Особливу обережність проявляй у місцях зі швидкою течією, джерелами, струмками та теплими стічними водами підприємств. Якщо лід недостатньо міцний, негайно зупинися і повертайся назад тим же шляхом, роблячи перші кроки без відриву від його поверхні.

**Спробуємо з’ясувати, що трапляється з людиною, яка опинилася в холодній воді.**

У людини в крижаній воді перехоплює дихання, голову ніби здавлює залізний обруч, серце скажено б'ється. Щоб захиститися від смертоносного холоду, організм включає захист – починається сильне тремтіння. За рахунок цього організм зігрівається, але через деякий час і цього тепла стає недостатньо. Коли температура шкіри знижується до 30 градусів, тремтіння припиняється і організм дуже швидко охолоджується. Дихання стає все рідше, пульс сповільнюється, тиск падає. Смерть людини, що несподівано опинилася в холодній воді, наступає найчастіше через шок, що розвивається протягом перших 5–15 хв. після занурення у воду або порушення дихання.

**У випадку, якщо ти все ж провалився під кригу:**

- не піддавайся паніці, утримуйся на плаву, уникаючи занурення з головою;

- клич на допомогу;

- намагайся вилізти на лід, широко розкинувши руки, наповзаючи на його край грудьми і почергово витягуючи на поверхню ноги;

- намагайся якомога ефективніше використати своє тіло, збільшуючи ним опорну площу;

- вибравшись на лід, перекотися і відповзай в той бік, звідки ти прийшов, де міцність льоду вже відома.

Далі необхідно переодягнутися. Якщо сухого одягу під руками не виявилось, треба викрутити мокрий і знову одягнути його. Щоб зігрітися, виконуй будь-які фізичні вправи. Можна розтертися сухою вовняною тканиною, потім необхідно сховатися в захищеному від вітру місці, добре укутатися, по можливості випити чогось гарячого.

Звичайно, треба завжди намагатися врятувати людині життя, але **перш ніж кинутися до того, хто провалився, тобі необхідно:**

- покликати (якщо це можливо) на допомогу дорослих;

- знайти предмет, який можна кинути потерпілому (міцну палицю, мотузку, власний пояс, шарф, сумку або рюкзак, якщо вони без речей і мають довгу, міцно пристрочену лямку);

- оцінити, наскільки далеко від берега опинився потерпілий, і чи є можливість без перешкод дістатися до нього.

**Якщо ти впевнений, що зможеш (чи готовий) врятувати людину, то**:

- крикни, що ти йдеш на допомогу;

- наближайся до ополонки поповзом, широко розкинувши руки;

- підклади під себе лижі, дошку, фанеру;

- обговори свої дії з постраждалим (домовся про команду, на яку потужним ривком ти будеш його тягнути, а він в цей час намагатиметься виштовхнути тіло на поверхню);

- не підповзаючи до самого краю ополонки, подай потерпілому палицю, жердину, лижу, шарф, мотузку, санки чи щось подібне і витягніть його на лід;

- витягнувши потерпілого на лід, разом із ним поповзом повертайся назад.

Звичайно, кожний нещасний випадок на кризі є індивідуальним, і розповісти про всі варіанти щодо дій під час порятунку неможливо, але, як показує досвід, найголовніше не панікувати і правильно оцінити обстановку. Отже, будь обережним, не ризикуй своїм життям! **Не виходь на лід без дорослих!**