**Памятка  "Внимание! Тонкий лед!"  
Уважаемые родители!!!**﻿

Уделите внимание своим детям, расскажите об опасности выхода на непрочный лёд. Интересуйтесь, где ваш ребёнок проводит свободное время.

Взрослые, не будьте равнодушными, пресекайте попытки выхода детей на лёд и сами воздержитесь от таких  
прогулок. Беспечность может обернуться трагедией!  
  
**Что делать, если вы провалились в холодную воду:**

1.  Не паникуйте, не делайте резких движений, стабилизируйте дыхание.

2.  Раскиньте руки в стороны и постарайтесь зацепиться за кромку льда, придав телу горизонтальное положение по направлению течения.

3.  Попытайтесь осторожно налечь на край льда и забросить одну, а потом и другую ногу на лёд.

4.  Если лёд выдержал, перекатываясь, медленно ползите к берегу.

5.  Ползите в ту сторону – откуда пришли, ведь лёд здесь уже проверен на прочность.

**Если нужна Ваша помощь:**

1.  Вооружитесь любой длинной палкой, шестом или веревкой. Можно связать воедино шарфы, ремни илиодежду.

2.  Следует ползком, широко расставляя при этом руки и ноги и толкая перед собой спасательные средства, осторожно двигаться по направлению к полынье.

3.  Не приближайтесь к месту провала. Бросьте человеку, находящемуся в воде, средство спасения.

4.  Осторожно вытащите пострадавшего на лёд и вместе ползком выбирайтесь из опасной зоны.

5.  Ползите в ту сторону, откуда пришли.

6.  Доставьте пострадавшего в тёплое место. Вызовите скорую помощь (***112*** – с мобильного и городского телефонов). До прибытия медиков окажите пострадавшему первую 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.