**Зима не прощает беспечности**

Несмотря на январь – середину зимы, лед на реках и озерах еще слишком тонкий и ненадежный. Выходить же на замерзшую воду безопасно, только если толщина ледяного покрытия достигает более7 сантиметров, для группы людей и для конькобежцев и вовсе более12 сантиметров.

Обращаем внимание на небольшие рекомендации, которые помогут справиться в сложной ситуации на льду.

1. Нельзя паниковать. Оказавшись в воде, нужно звать на помощь и действовать осторожно но быстро. Ни в коем случае нельзя хвататься за тонкую кромку льда – от этого он будет ломаться дальше. Постарайтесь лечь на край спиной или грудью, раскинуть руки в стороны и упереться в противоположный край пролома. В этом положении можно попробовать выползти: опираясь локтями на кромку льда, переводите тело в горизонтальное положение, что бы ноги оказались у поверхности воды. Затем осторожно по очереди вытягивайте на лед ноги и вытаскивайтесь сами. Не вставая, отползите в безопасное место, раскинув руки и ноги и распределяя тяжесть тела на возможно большую поверхность льда.

2. Холодный шок – частая причина, от которой провалившиеся под лед люди гибнут еще до наступления переохлаждения, которое развивается через 5 – 10 минут после погружения в воду. Чтобы его избежать, нужно время от времени попеременно напрягать мышцы ног, живота, рук и шеи. А что бы в холодной воде не наступила судорога и помрачнение сознания, можно попробовать уколоть себя или укусить.

**ЕСЛИ ВЫ СПАСАЕТЕ ЧЕЛОВЕКА ПРОВАЛИВШЕГОСЯ В ВОДУ:**

1. Не забывайте о мерах предосторожности: приближайтесь только ползком, для спасения подойдет все, что окажется под рукой: веревки, жерди, одежда, ремни и даже скамейки.

2. Когда пострадавшего достали из воды, его нужно поместить в теплое место, снять мокрую одежду и растереть тело, обязательно начиная с туловища и грудной клетки. Если с начала массировать ноги и руки, от притока холодной крови от конечностей может остановиться сердце.

3. При сильном переохлаждении поможет также теплая ванна - оптимальная температура воды 34 – 36 градусов, постепенно ее можно повысить до 40 градусов, но не выше.