**ВНИМАНИЕ!!! Выход на лед опасен для жизни!!!**

Среди жителей с каждым годом все популярнее становиться активный отдых на природе. Что может быть прекраснее провести свободное время за рыбной ловлей или совершить лыжную прогулку по берегу.

Однако не нужно забывать о собственной безопасности и безопасности своих родственником и знакомых. С каждым днем приближения весны все острее становиться вопрос о безопасном пребывании на льду. За долгую зиму вырабатывается привычка без опаски выходить на лед, иногда просто сократить путь.
Срезать путь через заснеженный водоём покажется вам отличной идеей … до первого треска под ногами. Не паникуйте — теперь вы должны рассуждать быстро и ясно. Но быть нерасторопным в такой ситуации не следует — у вас около 10 минут, прежде чем нарушится нормальное функционирование организма.
Хочется обратить внимание родителей на некоторые действия, которые помогут сохранить жизнь при попадании в ледяную воду.

**СПОКОЙНОЕ ДЫХАНИЕ**
Когда вы окажитесь в воде, ответная реакция тела на нехватку кислорода заставит вас тяжело и часто дышать. Постарайтесь дышать медленно и глубоко.
**ПОДТЯНУТЬСЯ И ОТТОЛКНУТЬСЯ**
Раскиньте руки вперёд по кромке льда и раскачивайте тело кверху, пока основная часть торса не окажется на поверхности. (Таким образом, если вы потеряете сознание, прежде чем освободитесь, вы не соскользнёте вниз.) Теперь, подтягиваясь руками, выталкивайте себя наружу с помощью толчков ногами.
**ВОССТАНОВЛЕНИЕ СИЛ.**
Не вставайте сразу на лед, поскольку с краю он может быть тонким. Начинайте осторожно перекатываться к берегу.
**ОРИЕНТАЦИЯ**
Повернитесь в ту сторону, откуда пришли. Лёд был достаточно прочным в этом направлении до аварийного участка. Значит, он должен выдержать вас и на обратном пути. У вас нет времени на проверку других маршрутов.
В случае попадания в полынью другого человека необходимо немедленно сообщить о случившемся по телефону 112, назвать точное место, и обстоятельства случившегося. До приезда спасателей постараться помочь выбраться из ледяной воды, не забывая о собственной безопасности. Приближаться к пострадавшему для оказания помощи можно только ползком, при этом используя имеющиеся подручные средства- доску, палку, а зачастую просто связанные вместе ремни, шарфы.
А лучшей рекомендацией и советом остается, конечно же избегать выхода на лед.