Главное управление МЧС России по Республике Башкортостан

***Правила поведения на льду:***

1. **Не переходите водоем по льду в запрещенных местах.**
2. **Не выезжайте на лед на мотоциклах, автомобилях вне переправ.**
3. **В начале зимы наиболее опасна середина водоема. В конце зимы опасны прибрежные участки, участки вблизи сливных труб, под мостами.**
4. **Ни в коем случае нельзя выходить на лед в темное время суток и при плохой видимости (туман, снегопад, дождь), а также в одиночку.**
5. **При переходе через реку пользуйтесь ледовыми переправами.**
6. **Нельзя проверять прочность льда ударом ноги. Имейте в руках палку, прощупывайте перед собой путь. Если после первого сильного удара покажется хоть немного, или если лед начал трескаться - это означает, что лед тонкий, по нему ходить нельзя. В этом случае следует осторожно лечь и ползти по своим следам обратно или отойти по своему же следу к берегу, скользящими шагами, не отрывая ног ото льда и расставив их на ширину плеч, чтобы нагрузка распределялась на большую площадь. Точно так же поступают при предостерегающем потрескивании льда и образовании в нем трещин.**
7. **При вынужденном переходе водоема безопаснее всего придерживаться проторенных троп или идти по уже проложенной лыжне или по натоптанным следам и тропинкам.**
8. **Не собирайтесь группами на отдельных участках льда. При переходе водоема группой необходимо соблюдать расстояние друг от друга (5-6 м).**
9. **Замерзшую реку (озеро) лучше перейти на лыжах, при этом: крепления лыж расстегните, чтобы при необходимости быстро их сбросить; лыжные палки держите в руках, не накидывая петли на кисти рук, чтобы в случае опасности сразу их отбросить.**
10. **Если есть рюкзак, повесьте его на одно плечо, это позволит легко освободиться от груза в случае, если лед под вами провалится.**
11. **На замерзший водоем необходимо брать с собой прочный шнур длиной 20 - 25 метров с большой глухой петлей на конце и грузом. Груз поможет забросить шнур к провалившемуся в воду товарищу, петля нужна для того, чтобы пострадавший мог надежнее держаться, продев ее подмышки.**
12. **Родители! Не отпускайте детей на лед (на рыбалку, катание на лыжах и коньках) без присмотра!**

**Если вы провалились под лед:**

**Не паникуйте, не делайте резких движений, стабилизируйте дыхание. Придерживайтесь за край льда. Зовите на помощь.**

**Выбирайтесь на ту сторону льда, откуда пришли.**

**Раскиньте руки в стороны и постарайтесь зацепиться за кромку льда, придав телу горизонтальное положение по направлению течения. Выталкивайте свое тело на лед, помогая ногами, опираясь на согнутые в локтях руки. Если лед ломается, все равно не оставляйте попыток выбраться. Попытайтесь осторожно налечь грудью на край льда и забросить одну, а потом и другую ноги на лед. Если лед выдержал, перекатывайтесь к берегу. Отползите на 2-3 метра, встаньте и идите к ближайшему жилью. Отдохнуть можно только в тёплом помещении.**



**Единый телефон спасения 112**