**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:***

* *Не паникуйте, не делайте резких движений, стабилизируйте дыхание.*
* *Раскиньте руки в стороны и постарайтесь зацепиться за кромку льда, придав телу горизонтальное положение по направлению течения.*
* *Попытайтесь осторожно налечь на край льда и забросить одну, а потом и другую ногу на лед.*
* *Если лед выдержал, перекатываясь, медленно ползите к берегу.*
* *Ползите в ту сторону – откуда пришли, ведь лед здесь уже проверен на прочность.*

***Если нужна Ваша помощь:***

* *Вооружитесь любой длинной палкой, шестом или веревкой. Можно связать воедино шарфы, ремни или одежду.*
* *Следует ползком, широко расставляя при этом руки и ноги и толкая перед собой спасательные средства, осторожно двигаться по направлению к полынье.*
* *Не приближайтесь к месту провала. Бросьте человеку, находящемуся в воде, средство спасения.*
* *Осторожно вытащите пострадавшего на лед, и вместе ползком выбирайтесь из опасной зоны.*
* *Ползите в ту сторону, откуда пришли.*
* *Доставьте пострадавшего в теплое 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.*