**Весенний лед не трещит, а проваливается под ногами мгновенно!**

Лед сейчас представляет наибольшую угрозу для жизни людей, незаметно он становится тонким и ломким, и даже если внешне лёд кажется надёжным, это ошибочное суждение, которое может привести к необратимым последствиям.

В связи с возрастающими рисками важно помнить, что выход на лед категорически запрещен, но если беда произошла и вы провалились под лед – **следуйте следующим правилам самоспасения**:

- не поддавайтесь панике;

- широко раскиньте руки, чтобы не погрузиться с головой в воду;

- обопритесь локтями об лед и, приведя тело в горизонтальное положение, постарайтесь забросить на лед ту ногу, которая ближе всего к его кромке, поворотом корпуса вытащите вторую ногу и быстро выкатывайтесь на лед;

- без резких движений отползайте как можно дальше от опасного места в том направлении, откуда пришли;

- зовите на помощь;

- находясь на плаву, держите голову как можно выше над водой, более 50% всех теплопотерь организма приходится именно на голову;

- активно плывите к берегу, плоту или шлюпке;

**Если вы стали очевидцем происшествия:**

- немедленно позвоните по единому номеру телефона экстренных и оперативных служб «112»;

- сообщите пострадавшему криком, что идете ему на помощь, это придаст ему сил и уверенности;

- за 3-4 метра протяните ему веревку, шест, доску, шарф или любое другое подручное средство;

- подавать пострадавшему руку небезопасно, так как, приближаясь к полынье, вы увеличите нагрузку на лед и не только не поможете, но и сами рискуете провалиться.

Следуйте правилам безопасности и будьте живы и здоровы!