**Правила поведения на водоёмах в осенне-зимний период**

Необходимо помнить: переходить реку следует лишь в установленных местах. На больших реках создаются специальные переправы, а там, где их нет, безопаснее всего переходить водоем по чужим следам (дорога проверена).   
Если вы все-таки решили перейти водоем в сомнительном или  в незнакомом месте, соблюдайте правила поведения на воде.   
 Несчастья можно избежать, если помнить, что:   
- лед тоньше в устьях рек, где бьют родники, в местах сброса промышленных вод, где быстрое течение;   
- следует опасаться мест, где лед запорошен снегом,  под ним лед нарастает значительно  медленнее;   
- во время оттепели внимательно следите за оттенками: если вы видите на льду темное пятно, в этом месте лед тонкий;   
- если на поверхности водоема вы увидите чистое, не запорошенное снегом место, знайте: здесь может быть полынья;   
- непрозрачный (матовый), желтоватый,  рыхлый, с пузырьками воздуха и растительностью лед также является небезопасным;   
- толщина льда должна быть не менее 10-12 см, чтобы по нему можно было ходить, не опасаясь;   
- идя по льду, нужно проверять прочность льда, постукивая по нему длинной палкой, но ни в коем случае не ногой;   
- если вы собираетесь перейти через реку на лыжах, то крепления на них надо отстегнуть, петли палок на кисти рук не накидывать; сумку или рюкзак повесить на одно плечо: в случае опасности все это необходимо быстро сбросить с себя;   
- нельзя скатываться на лед с обрывистых берегов:  даже заметив впереди пролом во льду или полынью, вы не всегда сможете отвернуть в сторону;     
- если по льду через водоем вас идет  несколько человек, то идите на расстоянии не менее пяти метров друг от друга.   
 Если же вы все-таки попали в беду, не паникуйте, действуйте решительно:   
- постарайтесь освободиться от лишних тяжелых предметов и тяжелой верхней одежды, зовите на помощь, пытайтесь выбраться на прочный лед;   
- не барахтайтесь в проломе, не наваливайтесь на кромку льда – это приведет к расширению места провала;   
- надо вытянуть тело на лёд подальше от пролома, опереться локтями,  привести тело в горизонтальное положение, чтобы ноги   находились у поверхности воды, вынести на лед ближайшую к кромке ногу, затем другую, поворачиваясь на спину выбраться из пролома;   
- уже оказавшись на прочном льду, нужно отползти от пролома подальше, двигаясь в ту сторону, откуда пришли;   
- несмотря на то, что сырость и обжигающий холод толкают вас побежать и согреться, будьте осторожны до самого берега;   
- если на ваших глазах человек провалился под лёд, поспешите крикнуть ему, что идёте на помощь: так вы избежите ненужной паники;   
- приближаться к пострадавшему нужно только ползком, широко раскинув руки, хорошо если вы подложите под себя лыжи, доску, фанеру;   
- за 3-4 метра до пролома бросьте пострадавшему веревку, шарф и ремень или вещи (брюки, свитер, рубашку), подайте доску, шест и т.п.   
Вытащив пострадавшего на берег, постарайтесь:   
-  как можно быстрее снять с него мокрую одежду;   
-  растереть его тело руками или  шерстяной (суконной) тканью;   
- по возможности переодеть его в сухую одежду (поделиться своей);   
- дать горячее питье;   
-  доставить в теплое помещение или обогреть около разведенного костра.   
Если вы извлекли пострадавшего из воды, а у него отсутствует дыхание, сразу же позвоните в «скорую помощь».

Не забывайте, что безопасность жизни в первую очередь зависит от вас самих и от соблюдения каждым необходимых мер предосторожности.