* Нельзя собираться на замерзшем водоеме большими группами.
* Не пытайтесь переходить реку по тонкому, некрепкому льду, особенно там, где быстрое течение или места, куда заводы и фабрики спускают отработанную теплую воду.
* Ограждайте полыньи, проруби, места стока теплых вод.
* Рюкзак и тяжелые вещи не нужно плотно застегивать: Всегда должна быть возможность быстро и без промедления скинуть рюкзак и верхнюю одежду.

**Как спасти человека, под которым провалился лед?**

* Обязательно успокойте спасаемого. Пусть ляжет у края полыньи на грудь, пошире раскинув руки в стороны, положив их на лед, и ждет помощи.
* Запретите ему делать попытки самому вылезть из полыньи: ее края обломятся, и он ухудшит свое положение.
* Подползайте по льду к потерпевшему осторожно, широко расставляя ноги и руки. Если вы спасаете не один, подползайте цепочкою. При этом задний должен крепко удерживать переднего за ноги. Приблизившись, бросьте потерпевшему снятое с себя пальто, крепко удерживая при этом рукав. Еще лучше, если у вас в руках окажутся шест, лестница, доска, веревка.

**Как оказать помощь пострадавшему.**

* Пострадавшего необходимо как можно быстрее отправить в помещение.
* Нужно снять мокрую одежду и переодеться в сухую. Если у пострадавшего наблюдаются признаки общего замерзания - слабость, сонливость, его нужно нести в помещение. В таких случаях очень полезна теплая ванна, температура воды - 37-38 градусов.
* Если у пострадавшего резко ослаблено дыхание, сделайте исскуственное.
* Чтобы восстановить кровообращение, тело нужно растереть фланелью или чисто вымытыми руками, смачивая их разведенным спиртом или водой. Растирание снегом не рекомендуется, так как увеличивается время воздействия холода на ткани.
* После этого уложите пострадавшего в постель и напоите горячим питьем и ни в коем случае - спиртным. Дальнейшее лечение должны проводить врачи.
* Если несчастный случай произошел вдали от жилья, помощь нужно оказать на месте: поделиться сухой одеждой и срочно доставить в помещение. Если это сделать нельзя разведите костер и окажите максимальную помощь.

**Помните, толщина льда должна быть не менее:**

* Для одиноких пешеходов - 5 см;
* Для группы людей - 7 см;
* Для устройства катков - 25 см.