**Если Вы провалились под лед**

**Каждая секунда пребывания в воде работает против вас - пребывание в ледяной воде 10-15 минут опасно для жизни. Однако нужно помнить, что даже плохо плавающий человек способен некоторое время удержаться на поверхности за счет воздушной подушки, образовавшейся под одеждой.  
- Провалившись под лед, широко раскиньте руки по кромкам льда, чтобы не погрузиться с головой. Постарайтесь избавиться от лишних тяжестей.  
- Если есть кто-то рядом, позовите на помощь.   
- Если возможно, переберитесь к тому краю полыньи, где течение не увлекает Вас под лед.  
- Не делайте резких движений и не обламывайте кромку.   
- Если достаете ногами до противоположного края провала, примите горизонтальное положение, упираясь в него ногами, вытащите на лед сначала одну ногу, затем вторую.  
- Приноравливайте свое тело к наиболее широкой площади опоры.  
- Выбираться на лед можно таким же способом, каким садятся на высокие подоконники, т.е. спиной к выбранному месту.  
- Как только большая часть тела окажется на льду, перекатитесь на живот и отползайте подальше от места провала.  
- Выбирайтесь, по возможности, в ту сторону, откуда пришли - там проверенный лед.  
- Если трещина во льду большая, пробуйте выплыть спиной. Если Вам самостоятельно удалось выбраться в безопасное место, а до поселка идти далеко и у Вас нет запасных теплых вещей и нет возможности разжечь костер, то нельзя допустить переохлаждения тела. С этой целью поочередно (начиная с головы) снимайте верхнюю одежду отжимайте и одевайте заново. Здесь пригодятся полиэтиленовые пакеты, которые одевают на босые ноги, руки и голову. Переодеваться нужно быстро, чтобы не замерзнуть. Из-под снега на берегу всегда торчат стебли сухой травы, можно набрать пучок и положить в валенки как стельки. Далее необходимо быстрым шагом, а лучше легким бегом направиться к дороге или поселку (что ближе).**