**Спасение и самоспасание на льду**

Человек провалился под лед, Вы стали очевидцем:

* немедленно крикните ему, что идете на помощь;
* приближайтесь к полынье ползком, широко раскинув руки;
* подложите под себя лыжи, фанеру или доску, чтобы увеличить площадь опоры и ползите на них;
* к самому краю полыньи подползать нельзя, иначе и сами окажитесь в воде;
* ремни и шарф, любая доска, лыжи, санки помогут Вам спасти человека;
* бросать связанные предметы нужно за 3-4 м до пострадавшего;
* если Вы не один, то, взяв друг друга за ноги, ложитесь на лед цепочкой и двигайтесь к пролому;
* действуйте решительно и быстро, пострадавший коченеет в ледяной воде, намокшая одежда тянет его в низ;
* подав пострадавшему подручное средство, вытащите его на лед и ползком двигайтесь от опасной зоны.

Если Вы провалились под лед:

* широко раскиньте руки по кромкам льда, чтобы не погрузиться с головой;
* если возможно, переберитесь к тому краю полыньи, где течение не увлекает Вас под лед;
* старайтесь не обламывать кромку, без резких движений выбирайтесь на лед, заползая грудью и поочередно вытаскивая на поверхность ноги широко их расставив;
* приноравливайте свое тело к наиболее широкой площади опоры;
* выбравшись из полыньи, откатывайтесь, а затем ползите в ту сторону, откуда шли.