***Осторожно, тонкий лед***

Под весенними лучами солнца лёд на водоёмах становится рыхлым и непрочным.

В это время выходить на его поверхность крайне опасно.

Однако каждый год многие люди пренебрегают мерами предосторожности и выходят на тонкий весенний лёд, тем самым, подвергая свою жизнь смертельной опасности.

**Это нужно знать:**

* Безопасным для человека считается лёд толщиною не менее 10 сантиметров в пресной воде и 15 сантиметров в солёной воде.
* В устьях рек и притоков прочность льда ослаблена. Лёд не прочен в местах быстрого течения, бьющих ключей и стоковых вод, а также в районах произрастания водной растительности, вблизи деревьев, кустов и камыша.
* Если температура воздуха выше 0 градусов держится более трех дней, то прочность льда снижается на 25%.
* Прочность льда можно определить визуально: лед голубого цвета – прочный, белого – прочность его в 2 раза меньше, серый, матово-белый или с желтоватым оттенком лед ненадёжен.

**Если случилась беда**

Что делать, если вы провалились в холодную воду:

* Не паникуйте, не делайте резких движений, стабилизируйте дыхание.
* Раскиньте руки в стороны и постарайтесь зацепиться за кромку льда, придав телу горизонтальное положение по направлению течения.
* Постарайтесь осторожно налечь грудью на край льда и забросить одну, а потом и другую ногу на лёд.
* Если лёд выдержал, перекатываясь, медленно ползите к берегу.
* Ползите в ту сторону - откуда пришли, ведь лёд здесь уже проверен на прочность.

***Берегите себя и своих детей!***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Врач по гигиене детей и подростков филиала Федерального бюджетного учреждения здравоохранения «Центр гигиены и эпидемиологии в Свердловской области в Чкаловском районе города Екатеринбурга, городе Полевской и Сысертском районе» |   | Нестерова И.В. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Согласованно:И.О. Главного государственного санитарного врачав Чкаловском районе города Екатеринбурга,в городе Полевской и в Сысертском районеи.о. начальника территориального отделаУправления Роспотребнадзорапо Свердловской областив Чкаловском районе города Екатеринбурга,в городе Полевской и в Сысертском районе |   | Шатова Н.В. |