**Правила поведения зимой на открытых водоёмах**  
Не выходите на тонкий неокрепший лед  
Места с темным прозрачным льдом более надежны, чем соседние с ним — непрозрачные, замерзавшие со снегом.  
Не пользуйтесь коньками на первом льду. На них очень легко въехать на тонкий, неокрепший лед или в полынью.  
В случае крайней необходимости перехода опасного места на льду завяжите вокруг пояса шнур, оставив за собой свободно волочащийся конец, если сзади движется товарищ. Переходите это место с большим шестом в руках, держа eгo поперек тела.  
Помогая провалившемуся под лед товарищу, подавайте ему в руки пояс, шарф, палку и т. п. За них можно ухватиться крепче, чем за протянутую руку, к тому же при сближении легче обломить кромку льда.  
Попав случайно на тонкий лед, отходите назад скользящими осторожными шагами, не отрывая ног ото льда.  
Не ходите с грузом за плечами по ненадежному льду. Если этого нельзя избежать, обязательно снимайте одну из лямок заплечного мешка, чтобы сразу освободиться от него в случае провала.  
При провале под лед не теряйтесь, не пытайтесь ползти вперед и подламывать его локтями и грудью. Постарайтесь лечь "на спину и выползти на свой след, а затем, не вставая, отползти от опасного места.  
При проламывании льда необходимо:  
Избавиться от тяжёлых, сковывающих движения предметов.  
Не терять времени на освобождение от одежды, так как в первые минуты, до полного намокания, она удерживает человека на поверхности.  
Выбираться на лёд в месте, где произошло падение.  
Выползать на лёд методом «вкручивания», т.е. перекатываясь со спины на живот.  
Втыкать в лёд острые предметы, подтягиваясь к ним.  
Удаляться от полыньи ползком по собственным следам  
Особенно опасен тонкий лед, припорошенный снегом.  
Следует помнить, что наиболее продуктивные – это первые минуты пребывания в холодной воде, пока ещё не намокла одежда, не замёрзли руки, не развились характерные для переохлаждения слабость и безразличие. Оказывать помощь провалившемуся под лёд человеку следует только одному, в крайней мере двум его товарищам. Скапливаться на краю полыньи не только бесполезно, но и опасно.  
Во время загородных пеших или лыжных прогулок нас может подстерегать такие опасности как переохлаждение и обморожения  
Морозы при сильном ветре, длительное воздействие низких температур вызывают обморожение, и часто сильное. Обморожение возможно и при небольшой температуре, но при повышенной влажности, а также, если на человеке мокрая одежда. Чаще всего страдают пальцы рук, ног, ушные раковины, нос и щёки.  
Признаки переохлаждения:  
озноб и дрожь;  
нарушение сознания (заторможенность и апатия, бред и галлюцинации, неадекватное поведение);  
посинение или побледнение губ;  
снижение температуры тела.  
Признаки обморожения конечностей:  
потеря чувствительности;  
кожа бледная, твёрдая и холодная наощупь;  
нет пульса у лодыжек;  
при постукивании пальцем слышен деревянный звук.