**ЗИМОЙ НА ВОДОЕМЕ**

**Основным условием безопасного пребывания человека на льду является соответствие толщины льда прилагаемой нагрузке:**

-безопасная толщина льда для одного человека не менее 7 см;

-безопасная толщина льда для сооружения катка 12 см и более;

-безопасная толщина льда для совершения пешей переправы 15 см и более;

-безопасная толщина льда для проезда автомобилей не менее 30 см.

**Время безопасного пребывания человека в воде:**

-при температуре воды 24°С время безопасного пребывания 7-9 часов,

-при температуре воды 5-15°С - от 3,5 часов до 4,5 часов;

-температура воды 2-3°С оказывается смертельной для человека через 10-15 мин;

-при температуре воды минус 2°С – смерть может наступить через 5-8 мин.

**Правила поведения на льду:**

1. Ни в коем случае нельзя выходить на лед в темное время суток и при плохой видимости (туман, снегопад, дождь).

2. При переходе через реку пользуйтесь ледовыми переправами.

3. Нельзя проверять прочность льда ударом ноги. Если после первого сильного удара поленом или лыжной палкой покажется хоть немного воды, - это означает, что лед тонкий, по нему ходить нельзя. В этом случае следует немедленно отойти по своему же следу к берегу, скользящими шагами, не отрывая ног ото льда и расставив их на ширину плеч, чтобы нагрузка распределялась на большую площадь. Точно так же поступают при предостерегающем потрескивании льда и образовании в нем трещин.

4. При вынужденном переходе водоема безопаснее всего придерживаться проторенных троп или идти по уже проложенной лыжне. Но если их нет, надо перед тем, как спуститься на лед, очень внимательно осмотреться и наметить предстоящий маршрут.

5. При переходе водоема группой необходимо соблюдать расстояние друг от друга (5-6 м).

6. Замерзшую реку (озеро) лучше перейти на лыжах, при этом: крепления лыж расстегните, чтобы при необходимости быстро их сбросить; лыжные палки держите в руках, не накидывая петли на кисти рук, чтобы в случае опасности сразу их отбросить.

7. Если есть рюкзак, повесьте его на одно плечо, это позволит легко освободиться от груза в случае, если лед под вами провалится.

8. На замерзший водоем необходимо брать с собой прочный шнур длиной 20 – 25 метров с большой глухой петлей на конце и грузом. Груз поможет забросить шнур к провалившемуся в воду товарищу, петля нужна для того, чтобы пострадавший мог надежнее держаться, продев ее под мышки.

9. Убедительная просьба родителям: не отпускайте детей на лед (на рыбалку, катание на лыжах и коньках) без присмотра.

10. Одна из самых частых причин трагедий на водоёмах – алкогольное опьянение. Люди неадекватно реагируют на опасность и в случае чрезвычайной ситуации становятся беспомощными.

**Самоспасение:**

-Не поддавайтесь панике.

-Не надо барахтаться и наваливаться всем телом на тонкую кромку льда, так как под тяжестью тела он будет обламываться.

-Широко раскиньте руки, чтобы не погрузиться с головой в воду.

-Обопритесь локтями об лед и, приведя тело в горизонтальное положение, постарайтесь забросить на лед ту ногу, которая ближе всего к его кромке, поворотом корпуса вытащите вторую ногу и быстро выкатывайтесь на лед.

-Без резких движений отползайте как можно дальше от опасного места в том направлении, откуда пришли.

-Зовите на помощь.

-Удерживая себя на поверхности воды, стараться затрачивать на это минимум физических усилий. (Одна из причин быстрого понижения температуры тела - перемещение прилежащего к телу подогретого им слоя воды и замена его новым, холодным.Кроме того, при движениях нарушается дополнительная изоляция, создаваемая водой, пропитавшей одежду).

-Находясь на плаву, следует голову держать как можно выше над водой. Известно, что более 50% всех теплопотерь организма, а по некоторым данным, даже 75% приходится на ее долю.

-Активно плыть к берегу, плоту или шлюпке, можно, если они находятся на расстоянии, преодоление которого потребует не более 40 мин.

-Добравшись до плавсредства, надо немедленно раздеться, выжать намокшую одежду и снова надеть.

**Если вы оказываете помощь:**

-Подходите к полынье очень осторожно, лучше подползти по-пластунски.

-Сообщите пострадавшему криком, что идете ему на помощь, это придаст ему силы, уверенность.

-За 3-4 метра протяните ему веревку, шест, доску, шарф или любое другое подручное средство.

-Подавать пострадавшему руку небезопасно, так как, приближаясь к полынье, вы увеличите нагрузку на лед и не только не поможете, но и сами рискуете провалиться.

**Первая помощь при утоплении:**

-Перенести пострадавшего на безопасное место, согреть.

-Повернуть утонувшего лицом вниз и опустить голову ниже таза.

-Очистить рот от слизи. При появлении рвотного и кашлевого рефлексов -  добиться полного удаления воды из дыхательных путей и желудка (нельзя терять время на удаления воды из легких и желудка при отсутствии пульса на сонной артерии).

-При отсутствии пульса на сонной артерии сделать наружный массаж сердца и искусственное дыхание.

-Доставить пострадавшего в медицинское учреждение.

**Отогревание пострадавшего:**

-Пострадавшего надо укрыть в месте, защищенном от ветра, хорошо укутать в любую имеющуюся одежду, одеяло.

-Если он в сознании, напоить горячим чаем, кофе. Очень эффективны грелки, бутылки, фляги, заполненные горячей водой, или камни, разогретые в пламени костра и завернутые в ткань, их прикладывают к боковым поверхностям грудной клетки, к голове, к паховой области, под мышки.

-Нельзя растирать тело, давать алкоголь, этим можно нанести серьезный вред организму. Так, при растирании охлажденная кровь из периферических сосудов начнет активно поступать к "сердцевине" тела, что приведет к дальнейшему снижению ее температуры. Алкоголь же будет оказывать угнетающее действие на центральную нервную систему.

**Выживание в холодной воде.**

-Известно, что организм человека, находящегося в воде, охлаждается, если ее температура ниже 33,3°С. Теплопроводность воды почти в 27 раз больше, чем воздуха, процесс охлаждения идет довольно интенсивно. Например, при температуре воды 22°С человек за 4 мин теряет около 100 калорий, т.е. столько же, сколько на воздухе при той же температуре за час. В результате организм непрерывно теряет тепло, и температура тела, постепенно снижаясь, рано или поздно достигнет критического предела, при котором невозможно дальнейшее существование.

-Скорость снижения температуры тела зависит от физического состояния человека и его индивидуальной устойчивости к низким температурам, теплозащитные свойства одежды на нем, толщина подкожно-жирового слоя.

-Важная роль в активном снижении теплопотерь организма принадлежит сосудосуживающему аппарату, обеспечивающему уменьшение просвета капилляров, проходящих в коже и подкожной клетчатке. Что испытывает человек, неожиданно оказавшийся в ледяной воде?

-Перехватывает дыхание.

-Голову как будто сдавливает железный обруч.

-Резко учащается сердцебиение.

-Артериальное давление повышается до угрожающих пределов.

-Мышцы груди и живота рефлекторно сокращаются, вызывая сначала выдох, а затем вдох. Непроизвольный дыхательный акт особенно опасен, если в этот момент голова находится под водой, ибо человек может захлебнуться.

-Пытаясь защититься от смертоносного действия холода, организм включает в работу резервную систему теплопроизводства - механизм холодовой дрожи.

-Теплопродукция резко возрастает за счет быстрого непроизвольного сокращения мышечных волокон, иногда в три-четыре раза. Однако через некоторый период времени и этого тепла оказывается недостаточно,чтобы компенсировать теплопотери, и организм начинает охлаждаться. Когда температура кожи понижается до 30°С, дрожь прекращается, и с этого момента гипотермия начинает развиваться с нарастающей скоростью. Дыхание становится все реже, пульс замедляется, артериальное давление падет до критических цифр.

**Помните о недопущении пребывания малолетних детей на водоёмах без сопровождения взрослых!**

**Убедительная просьба родителям: не оставляйте детей**

**без присмотра вблизи водных объектов,  особенно в период становления льда**

**При возникновении чрезвычайных ситуаций осуществить вызов одной экстренной оперативной службы можно по отдельному номеру любого оператора сотовой связи: это номера 101 (служба пожарной охраны и реагирования на ЧС), 102 (служба полиции), 103 (служба скорой медицинской помощи), 104 (служба газовой сети), 112, 8(35336)2-76-74 (МКУ «Единая диспетчерская служба»)**

**ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ И МЕРЫ БЕЗОПАСНОСТИ НА ВОДОЕМАХ**

**В ЗИМНИЙ ПЕРИОД**

Тысячи детей с нетерпением ждут начала зимы и становления льда на реках, озерах и других водоемах. Самые нетерпеливые из них выбираются на неокрепший лёд, подвергая свою жизнь и здоровье серьезной опасности. Важно соблюдать правила безопасного поведения на зимних водоемах. Зимой большинство водоемов покрывается льдом, который является источником серьезной опасности, особенно после первых морозов и в период оттепелей.  
Нельзя забывать о серьезной опасности, которую таят в себе только что замерзшие водоемы. Первый лед очень коварен. Не торопитесь выходить на первый лед, он только кажется прочным, а на самом деле он тонкий, слабый и не выдержит тяжести не только взрослого человека, но и ребенка.  
Молодой лед отличается от старого более темным цветом и тонким ровным снежным покровом без застругов и надувов.

**ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ**

1. Следует остерегаться мест, где лед запорошен снегом, под снегом лед нарастает медленнее. Бывает так, что по всему водоему толщина открытого льда более 10 см, а под снегом - 3 см.  
2. В местах, где быстрое течение, вблизи выступающих на поверхность кустов, осоки, травы, где имеются родники или ручей впадает в водоем, образуются промоины, проталины или полыньи. Здесь вода покрывается очень тонким льдом.  
3. Особо опасны места сброса в водоемы промышленных сточных вод, растопленного снега с улиц города, насыщенного разного рода реагентами. В таких местах вода практически не замерзает всю зиму.  
4. Прежде чем встать на лед нужно убедиться в его прочности, используя для этого пешню или палку. Во время движения пешней (палкой) ударяют по льду впереди и по обе стороны от себя по несколько раз в одно и то же место.  
5. Если вы видите чистое, ровное, не занесенное снегом место, значит здесь полынья или промоина, покрытая тонким свежим льдом.  
6. Если на ровном снеговом покрове темное пятно, значит под снегом - неокрепший лед.  
7. Лыжная трасса, если она проходит по льду, должна быть обозначена вешками (флажками).  
8. Очень опасно скатываться на лед с обрывистого берега, особенно в незнакомом месте. Даже заметив впереди себя прорубь, пролом во льду или иную опасность, бывает трудно затормозить или отвернуть в сторону, особенно, если катаются маленькие дети.  
9. Необходимо соблюдать особую осторожность на льду в период оттепелей, когда даже зимний лед теряет свою прочность.

**ПОМНИТЕ!**

 - Человек может погибнуть в результате переохлаждения через 15-20 минут после попадания в воду.  
- В случае треска льда, пригибания, появления воды на поверхности льда, немедленно вернитесь на берег  
- Не ходите по льду толпой или с тяжелым грузом. Лучше всего без необходимости не выходить на лед!!!  
- Если Вы провалились под лед, старайтесь передвигаться к тому краю полыньи, откуда идет течение. Это гарантия, что Вас не затянет под лед. Добравшись до края полыньи, старайтесь как можно больше высунуться из воды, чтобы налечь грудью на закраину и забросить ногу на край льда. Если лед выдержал, осторожно перевернитесь на спину и медленно ползите к берегу. Выбравшись на сушу, поспешите как-нибудь согреться. Охлаждение может вызвать серьезные осложнения.  
- Если на Ваших глазах кто-то провалился под лед, вооружитесь любой палкой, шестом или доской и осторожно, ползком двигайтесь к полынье. Доползти следует до такого места, с которого легко можно кинуть ремень, сумку на ремне или протянуть лыжную палку. Когда находящийся в воде человек ухватится за протянутый предмет, аккуратно вытаскивайте его из воды. Выбравшись из полыньи, отползите подальше от ее края.  
В случае, когда по близости нет теплого помещения необходимо:  
- раздеться и хорошо выжать одежду так, как переход в мокрой одежде более опасен;  
- развести костер (если есть возможность) или согреться движением;  
- растереться руками, сухой тканью, но не снегом.

**Убедительная просьба родителям: не оставляйте детей**

**без присмотра вблизи водных объектов,  особенно в период становления льда**

**При возникновении чрезвычайных ситуаций осуществить вызов одной экстренной оперативной службы можно по отдельному номеру любого оператора сотовой связи: это номера 101 (служба пожарной охраны и реагирования на ЧС), 102 (служба полиции), 103 (служба скорой медицинской помощи), 104 (служба газовой сети), 112, 8(35336)2-76-74 (МКУ «Единая диспетчерская служба»)**