**Информация**

**по безопасному поведению на воде в осенне-зимний период**

**«Что испытывает человек, неожиданно оказавшийся в ледяной воде?»:**

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.

Могут возникнуть:

- трудности с дыханием;

- головная боль;

- резкое учащение сердцебиения;

- повышение артериального давления до угрожающих пределов;

- рефлекторное сокращение мышц груди и живота, вызывая сначала выдох, а затем вдох. Непроизвольный дыхательный акт особенно опасен, если в этот мо­мент голова находится под водой;

- холодная дрожь;

- резкое возрастание теплопродукции 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.

**Основные причины смерти человека в холодной воде:**

- переохлаждение;

- «холодовой шок», развивающийся иногда впервые 5-15 мин после погружения в воду;

- нарушение функции дыхания;

- быстрая потеря тактильной чувствительности.

**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 официальными ледовыми перепра­вами.

3. Нельзя проверять прочность льда ударом ноги. Вели после первого силь­ного удара покажется хоть немного воды - это означает, что лед тонкий, по нему ходить нельзя. В этом случае следует немедленно отойти по своему 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, 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 (5-6м).

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.

**Оказание помощи провалившемуся под лед:**

1. 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 втом направлении, откуда пришли;

- зовите на помощь;

- удерживая себя на поверхности воды, стараться затрачивать на это мини­мум физических усилий;

- находясь на плаву, следует голову держать как можно выше над водой.

2. 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.

3. Первая помощь при утоплении:

- перенесите пострадавшего на безопасное место;

- поверните пострадавшего лицом вниз и опустить голову ниже таза;

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

- при отсутствии пульса на сонной артерии сделайте наружный массаж сердца и искусственное дыхание;

- вызовите службу спасения.

4. Отогревание пострадавшего:

- пострадавшего необходимо 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. Это надо знать.