**ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОСТИ НА ВОДЕ**

**в осенне-зимний период**

Несоблюдение правил безопасности на водных объектах в осенне-зимний период часто становится причиной гибели и травматизма людей.

Осенний **лед в период с ноября по декабрь,**то есть до наступления устойчивых морозов, **непрочен.**Скрепленный вечерним или ночным холодом он еще способен выдерживать небольшую нагрузку, но днем, быстро нагреваясь от просачивающейся через него талой воды, становится пористым и очень слабым, хотя сохраняет достаточную толщину.

Как правило, водоемы замерзают неравномерно, по частям: сначала у берега, на мелководье, в защищенных от ветра заливах, а затем уже на середине.

На озерах, прудах, ставках (на всех водоемах со стоячей водой, особенно на тех, куда не впадает ни один ручеек, в которых нет русла придонной реки, подводных ключей) лед появляется раньше, чем на речках, где течение задерживает льдообразование.

На одном и том же водоеме можно встретить чередование льдов, которые при одинаковой толщине обладают различной прочностью и грузоподъемностью.

**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.**

|  |  |
| --- | --- |
| **Критерии прочного льда**  - Прозрачный  лед с зеленоватым или синеватым оттенком.  - На    открытом    бесснежном пространстве      лед   всегда толще. |  |
| **Критерии тонкого льда**  - Цвет льда молочно-мутный, серый лед, обычно ноздреватый и пористый. Такой лед обрушивается без предупреждающего потрескивания  .- Лед, покрытый снегом (снег, выпавший на только что образовавшийся лед, помимо того, что маскирует полыньи, замедляет рост ледяного покрова).  - Лед более тонок на течении, особенно быстром, на глубоких и открытых для ветра местах;  - над тенистым и торфяным дном;  - у болотистых берегов;  -в местах выхода подводных ключей;  - под мостами;  - в узких протоках;  - вблизи мест сброса в водоемы теплых и горячих вод промышленных и коммунальных предприятий.  - Лед в нижнем бьефе плотины, где даже в сильные морозы кратковременные пропуски воды из водохранилища способны истончить лед и образовать в нем опасные промоины.  - В местах, где растет камыш, тростник и другие водные растения. |  |

**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 подмышки.

**9. Убедительная просьба к родителям: не отпускайте детей на лед (на рыбалку, катание на лыжах или коньках) без Вашего присмотра!!!**

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

**Оказание помощи провалившемуся под лед.**

**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, старайтесь 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.

- Плыть к берегу, плоту или шлюпке, можно, если они находятся на расстоянии, на 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.

2. 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, в подмышки.

- 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.

2. 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?**

1.     Перехватывает дыхание.

2.     Голову как будто сдавливает железный обруч.

3.     Резко учащается сердцебиение.

4.     Артериальное давление повышается до угрожающих пределов.

5.     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.

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

7.     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.

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

* Переохлаждение, так как тепла, вырабатываемого организмом, недостаточно чтобы возместить теплопотери.
* Смерть может наступить в холодной воде, иногда гораздо раньше, чем  наступило переохлаждение, причиной этого может быть своеобразный «холодовой шок», развивающийся иногда в первые 5-15 мин после погружения в воду.
* Нарушение функции дыхания, вызванное массивным раздражением холодовых рецепторов кожи.
* Быстрая потеря тактильной чувствительности. Находясь рядом со спасательной лодкой, терпящий бедствие иногда не может самостоятельно забраться в нее, так как температура кожи пальцев падает до температуры окружающей воды.

**Будьте осторожны! Берегите себя! И не теряйте бдительность!**

**Позвонить в Архангельскую областную службу спасения абонентам всех операторов мобильной и фиксированной связи, находящимся на территории Российской Федерации, можно по телефону  112, 01 или            64-22-66 .**