**«МЕРЫ БЕЗОПАСНОСТИ НА ВОДНЫХ ОБЪЕКТАХ**

**В ЗИМНИЙ ПЕРИОД**

 **И ОКАЗАНИЕ ПОМОЩИ ПОСТРАДАВШИМ»**  В зимний период во время понижения температуры окружающей среды до отрицательных значений, на водных объектах начинает образовываться ледяной покров. Многие люди пренебрегают мерами предосторожности и выходят на тонкий лед, тем самым подвергая свою жизнь опасности.

**Следует знать, что:**

* **Безопасным для человека считается лед толщиною не менее 10 сантиметров в пресной воде и 15 сантиметров в соленой воде.**
* В устьях рек и притоках прочность льда ослаблена. Лед непрочен в местах быстрого течения, бьющих ключей и стоковых вод, а также в районах произрастания водной растительности, вблизи деревьев, кустов, камыша.
* Если температура воздуха выше 0 градусов держится более трех дней подряд, 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 с желтоватым оттенком – лед ненадежен.
* **Запрещается проверять на прочность лед ударами ноги.**
* При вынужденном переходе водоема по льду следует наметить маршрут и убедиться в прочности льда с помощью пешни. Если лед непрочен, необходимо прекратить движение и возвращаться по своим следам, делая первые шаги без отрыва ног от поверхности
* Не допускайте скопления людей в одном месте на льду.
* Исключите случаи пребывания на льду в плохую погоду: туман, снегопад, дождь, а также ночное время суток.
* Не катайтесь на льдинах, обходите перекаты, полыньи, проруби, края льда. При отсутствии уверенности в безопасности пребывания на льду лучше обойти опасный участок по берегу или дождаться надежного замерзания льда.
* **Убедительная просьба родителям: не допускайте детей на лед водоемов (на рыбалку, катание на лыжах и коньках) без присмотра.**

**Необходимо выполнять следующие действия при**

**проваливании под лед (самопомощь):**

* Позвать на помощь.Не паниковать, не делать резких движений, стабилизировать дыхание.
* Раскинуть руки в стороны и постараться зацепиться за кромку льда, приняв горизонтальное положение по движению течения.
* Попытаться осторожно налечь грудью на край льда и забросить одну, а потом и другую ноги на лед.
* Если лед выдержал, перекатываясь, медленно ползти к берегу (при этом, необходимо ползти в ту сторону, откуда Вы пришли, ведь лед здесь уже проверен на прочность).
* Добравшись до плавсредства (берега), надо немедленно раздеться, выжать намокшую одежду и снова надеть.

**Человек провалился под лед, Вы стали очевидцем:**

* немедленно крикните ему, что идете на помощь;
* приближайтесь к полынье ползком, широко раскинув руки;
* подложите под себя лыжи, фанеру или доску, чтобы увеличить площадь опоры и ползите на них;
* к краю полыньи подползать нельзя, иначе окажитесь в воде;
* ремни. шарф, доска, лыжи санки помогут спасти человека;
* бросать связанные предметы нужно за 3-4 м до пострадавшего;
* если Вы не один, то, взяв друг друга за ноги, ложитесь на лед цепочкой и двигайтесь к пролому;
* действуйте решительно и быстро, пострадавший коченеет в ледяной воде, намокшая одежда тянет его вниз;
* подав пострадавшему подручное средство, вытащите его на лед и ползком двигайтесь от опасной зоны.

**Первая помощь пострадавшему:**

1. Снимите и отожмите всю его одежду, потом снова оденьте и укутайте полиэтиленом (происходит эффект парника);
2. При общем охлаждении пострадавшего необходимо доставить в теплое помещение,укрыть, обложить грелками, напоить горячим чаем, в дальнейшем направить в медицинское учреждение;
3. При попадании жидкости в дыхательные пути, пострадавшему необходимо очистить полость рта, уложить животом бедро так, чтобы голова свисала к земле, энергично нажимая на грудь и спину, удалить воду из желудка и легких, приступить к выполнени искусственного дыхания,растереть пострадавшего, чтобы согреть.
4. Доставить пострадавшего в медицинское учреждение.

**Не подвергайте свою жизнь и близких Вам людей опасности!
Соблюдайте меры безопасности!**

**Правила безопасности людей на воде в осенне-зимний период «Тонкий лед»**Ежегодно в осенне-зимний период на водных объектах гибнут люди, в том числе и дети. 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 талой воды, становится пористым и слабым, хотя сохраняет достаточную толщину.
**Становление льда: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, 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
**Это надо знать.** **Выживание в холодной воде.** 1. Оганизм 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. 3. 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. Резко учащается сердцебиение. 3. 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. 4. Пытаясь защититься от смертоносного действия холода, организм включает в работу резервную систему теплопроизводства ,механизм холодовой дрожи.  5. 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 "холодовый 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.

**При возникновении чрезвычайной ситуации звоните в службу спасения  по телефонам 01 и 112 сотовая связь, ЕДИНАЯ ДИСПЕТЧЕРКАЯ СЛУЖБА 084**