**Памятка поведения на воде в осенне-зимний период**



Вода покрывает 71% земной поверхности. Поэтому древние греки умение плавать считали таким же обязательным, как умение читать.

Умение плавать — еще не гарантия безопасности на воде. Открытый водоем — это всегда риск и опасность. Можно оказаться в воде, не умея плавать; можно заплыть далеко от берега и устать. Во время плавания вас может подхватить течение или вы можете запутаться в водорослях. Впрочем, тысячелетние наблюдения показывают, что тонут в основном те, кто умеет плавать. И это не странно: даже наличие умений не делает жизнь человека безопаснее без правильного управление им своими возможностями.

Увеличение степени свободы ведет к увеличению степени опасности.

Некоторые опасности как бы «дозревают» к сезону, у них свой срок.

**ЕСЛИ ВЫ ПОПАЛИ В ХОЛОДНУЮ ВОДУ**

Особенно опасно внезапно оказаться в ледяной воде!

Это может произойти в результате аварии воздушного судна или плавающего транспортного средства; человек может провалиться под лед во время зимней рыбалки или, например, катаясь на снегоходе по замерзшей реке, пруду и т.д.

Наш организм теряет тепло, если температура воды ниже 33 ۫ С.

Что испытывает человек в ледяной воде?

Перехватывает дыхание, голову будто сдавливает железный обруч;

Сердце бешено колотится, артериальное давление резко поднимается до опасного уровня;

Непроизвольный вдох несет особую угрозу – если в этот момент человека накрывает волна – можно захлебнуться.

Начинается сильная дрожь (организм включает резервную систему теплопроизводства);

**СПОСОБЫ ВЫЖИВАНИЯ ДЛЯ ЛЮДЕЙ ПОПАВШИХ**

**В ЛЕДЯНУЮ ВОДУ.**

Прежде всего необходимо замедлить наступление переохлаждения (увеличивается срок пребывания в воде с низкой температурой):

Находясь на плаву, голову следует держать как можно выше над водой;

Минимально затрачивать физические усилия;

Ни в коем случае не сбрасывайте обувь, одежду и головной убор (намокшая одежда сыграет роль изолятора, защищающего от быстрого охлаждения);

Оказавшись в воде оцените обстановку – что лучше для вас: плыть к берегу или держаться за льдину ожидая помощи. (это в первую очередь зависит от умения плавать, навыков нахождения в ледяной воде, знания фарватера реки и акватории водоема, наличия прочных льдин);

Главная тактика – приноравливать свое тело к наиболее широкой площади опоры.

Если вы приняли решение плыть самостоятельно, не делайте резких движений (они ускоряют потерю тепла конечностями);

Опасайтесь острого льда и просто режущих предметов в воде и на дне (холодная вода анестезирует поверхностные участки тела и даже глубокие порезы не чувствуются, но в то же время, холодная вода значительно замедляет процесс свертывания крови, и рана постоянно кровоточит);

Не пытайтесь выбраться на заведомо тонкий лед. Осторожно проламывая лед, продвигайтесь к берегу или к толстому льду;

Выбравшись из пролома, нужно откатиться, а затем ползти в ту сторону откуда шел.

Несмотря на то, что сырость и холод толкают вас побежать и согреться, будьте осторожны до самого берега!

**КОГДА ВЫ ВЫБРАЛИСЬ НА БЕРЕГ,**

а на помощь в ближайшее время вообще рассчитывать не приходится:

·         снимите с себя всю одежду;

·         максимально отожмите нижнее белье, вытритесь им, снова отожмите и наденьте на тело;

·         не стойте босиком на льду или холодной земле;

·         максимально защитите голову и наденьте что-то на ноги;

·         наденьте верхнюю одежду, пусть даже и замерзшую, и делайте согревающие упражнения, как бы тяжело для вас это ни было;

·         не позволяйте себе заснуть, пока не начнете согреваться.

**ПРАВИЛА ДВИЖЕНИЯ ПО ЛЬДУ.**

При езде по льду на автомашинах, мотоциклах или пеших походах нужно быть очень осторожным.

Всем кто решил пройти по льду, еще на берегу не будет лишним потратить 2 минуты на изучение географии замершей реки, озера.

ü  Постарайтесь заметить тропу или следы.

ü  Если их нет, наметьте еще с берега свой маршрут и возьмите с собой крепкую палку, для того чтобы проверить прочность льда. Заранее посмотрите, нет ли подозрительных мест:

1.       Лед может быть не прочным около стока вод;

2.       Тонкий и рыхлый лед вблизи кустов, камыша, под сугробами, в местах, где водоросли вмерзли в лед;

3.       Следует обойти площадки, покрытые толстым слоем снега: под снегом лед всегда тоньше;

4.       Тонкий лед и там, где бьют ключи, где быстрое течение или впадает в реку ручей;

5.       Особенно осторожно нужно спускаться с берега: лед может не плотно соединяться с сушей, возможны трещины, подо льдом может быть воздух.

**КАКОЙ ЛЕД МОЖНО СЧИТАТЬ БЕЗОПАСНЫМ?**

o    Для одиночного пешехода с рюкзаком или ручной кладью – зеленоватого оттенка, толщиной не менее 7 сантиметров;

o    Для верхового на лошади – 12 сантиметров;

o    Для груженного грузового автомобиля – 40 сантиметров;

o    Для устройства катка – не менее 10-12 сантиметров.

Массовая пешая переправа может быть организована при толщине льда не менее 15 сантиметров

ПОМНИТЕ: идти по льду лучше гуськом, с интервалом не менее 5 метров.

ДЛЯ ЛЮБИТЕЛЕЙ ПОДЛЕДНОГО ЛОВА - СВОИ МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ:

·                    не следует пробивать несколько лунок рядом;

·                    опасно собираться большими группами в одном месте;

·                    не стоит рисковать ловить рыбу возле промоин;

·                    обязательно нужно запастись веревкой длиной 12-15 метров.

ПОМНИТЕ: Довольно редко лед проламывается мгновенно. Обычно несчастью предшествует проседание льда и характерное потрескивание. В таком случае следует немедленно вернуться назад по своим же собственным следам.

**ЕСЛИ КТО-ТО НА ВАШИХ ГЛАЗАХ ПРОВАЛИЛСЯ ПОД ЛЕД.**

* помощь должны оказывать не более двух человек.
* подбираться к провалившемуся под лед надо осмотрительно, чтобы самому не оказаться в воде.

Нужно лечь на живот, подползти к пролому и подать пострадавшему длинную палку, веревку, ремень или шарф. Если под рукой ничего не оказалось, допустимо лечь на лед цепочкой, удерживая друг друга за ноги.

Для оказания первой помощи побывавшему в ледяной воде необходимо первым делом постараться установить палатку или сделать какое-либо укрытие, где спасенного из воды нужно:

ü  немедленно переодеть в сухую одежду;

ü  согреть (если есть возможность при помощи грелки, нагретых на огне камней, бутылки и фляги с горячей водой, которые прикладывают к боковым поверхностям грудной клетки, к голове, к паховой области, кладут под мышки);

ü  напоить горячим сладким чаем, кофе или просто горячей водой;

ü  тело пострадавшего растереть водкой или спиртом;

ü  заставить активно двигаться до тех пор, пока он окончательно не согреется.

ПОМНИТЕ: в Вашем распоряжении очень широкий комплекс мер, которые позволят сохранить жизнь и здоровье. Закаливание организма и разумные меры предосторожности при возможном контакте с ледяной водой значительно поднимут Ваши шансы выжить, а то и сведут к минимуму угрозу резкого переохлаждения.

**НАУЧИТЕСЬ «МОРЖЕВАТЬ» ПРАВИЛЬНО..**

ПОМНИТЕ: прежде чем окунуться в прорубь необходимо закаливаться дома, постепенно понижая температуру воды.

Правила закаливания:

1.      Постепенность – начните с приятной не холодной воды, снижая постепенно ее температуру;

2.      Систематичность – НЕ пропускайте процедуры. Даже если в начале пути Вы приболели, повысьте немного температуру воды, но не отлынивайте от процедуры

3.      Строго индивидуальный набор процедур – это позволит Вам планировать мероприятия так, чтобы это было удобно по времени, максимально эффективно по продолжительности, а так же выбрать начальную температуру воды в зависимости от Вашего состояния здоровья;

4.      Закаливающие средства необходимо разнообразить и применять в комплексе – при закаливании необходимо сочетать разнообразные факторы (вода, воздух, солнце)

Если Вы решились…

Нырять в прорубь разрешено только закаленным людям.

Особенно опасно погружение в холодную воду людям со слабым сердцем, бронхо-легочными заболеваниями, проблемами с давлением: в ледяной воде может возникнуть спазм сосудов или микроинсульт.

До купания строго запрещено пить спиртное.

Вопреки распространенному мнению, алкоголь только способствует переохлаждению и дает большую нагрузку на сердце

Погружаться в прорубь можно на 1-2 минуты.

ЗНАЙТЕ: до проруби нужно идти в обуви, раздеваться постепенно: сначала снять верхнюю одежду, через несколько минут – зимнюю обувь, только потом раздеться до купальника.

Перед купанием растереть тело жирным кремом и выпить столовую ложку рыбьего жира.

После купания необходимо сразу растереться полотенцем, надеть теплый халат и шерстяные носки