



Министерство Российской Федерации по делам гражданской обороны,
чрезвычайным ситуациям и ликвидации последствий стихийных бедствий

Правила поведения на водоемах и меры безопасности в зимний период

Особенно опасно оказаться в ледяной воде. Наш организм теряет тепло, если температура воды ниже 33 градусов. У человека в ледяной воде перехватывает дыхание, голову будто сдавливает железный обруч, сердце бешено колотится. Чтобы защититься от смертоносного холода, организм включает резервную систему теплопроизводства - начинается сильная дрожь. За счет сокращения мышц организм согревается, но через некоторое время и этого тепла становится мало. Когда температура кожи понижается до 30 градусов, дрожь прекращается и организм стремительно охлаждается. Дыхание становится все реже, пульс замедляется, давление падает. Смерть человека, неожиданно оказавшегося в холодной воде, наступает чаще всего из-за шока, развивающегося в течение первых 5-15 минут после погружения в воду или нарушения дыхания. Например, собираясь на зимнюю рыбалку, стоит вспомнить об элементарных правилах поведения на водоеме. Прежде всего, нужно научиться определять прочность льда по его внешнему виду, толщине и различным приметам. Непрочный лед может быть вблизи кустов, камышей, под пристанями и мостами, а также там, где бьют ключи или в водоем впадает ручей. Прочным считается чистый прозрачный лед толщиной не менее 5 см. Он может выдержать человека, а лед толщиной 15 см уже выдерживает легковой автомобиль. Прочность льда зависит от его строения, но поскольку он часто покрыт снегом, то определить его качество и толщину не всегда бывает легко. Наиболее надежный способ - сделать пробные лунки пешней: если лед пробивается одним ударом нетяжелой пешни, выходить на него опасно! Проверять прочность льда ни в коем случае не следует ударом ноги, иначе сразу можно провалиться. Во время ловли по первому льду необходимо соблюдать элементарные меры предосторожности: не выходить на лед в одиночку; иметь пешню и прочную веревку длиной 10-15 м на группу из трех-пяти человек;

брать с собой два специальных ледовых шила-"спасалки" (вместо них можно использовать крупные гвозди, нож);

не пробивать лунки на перекатах;

не скапливаться группами в одном месте;

не пробивать рядом много лунок. Как действовать в аварийной ситуации Если вы все же провалились под лед, то действуйте решительно и уверенно, не давая страху и панике овладеть вами. Вспомните, что тысячи людей проваливались до вас и спаслись.

Широко раскиньте руки по кромке льда и старайтесь удержаться от погружения с головой. Сухая одежда на какое-то время придаст вам плавучесть, выбираться следует, пока она не намокла полностью.

