

ПОМНИТЕ!

- **Не выходите на лед до наступления зимних заморозков.**
- **Не переходите реки по льду до полного их замерзания.**
- **Переходите водоемы в местах, где оборудованы ледовые (пешеходные) переправы.**

Оказавшись неожиданно в воде:

- Постарайтесь зацепиться за какую-нибудь точку опоры, пусть даже и плавающую (борт лодки, льдина, буй, ветка кустарника и т. д.).
- Перетерпите первые одну-полторы минуты неприятные ощущения от холодной воды. Через 30-40 секунд неприятные ощущения начнут проходить, вы перестанете остро чувствовать холод (обычный человек, с обычной физической подготовкой, в одежде может находиться в воде с температурой 7-8 градусов до 3-4 часов, в воде с температурой 3-4 градуса – до 1,5-2 часов без ущерба для здоровья и жизни)
- Не делайте никаких резких движений, подавите в себе внутреннюю панику, стабилизируйте дыхание.
- Только после этого принимайте решение.

Если какая-то часть одежды вам сильно мешает или тянет вниз по течению, проверьте, не ошибаетесь ли вы, и только тогда освобождайтесь от нее. В любом случае оставьте на себе головной убор (**Помните:** от 40 до 60% вашего тепла уходит через голову) или соорудите его подобие, нижнее белье, носки, перчатки, максимум промежуточной одежды, плотно застегнутой.

Неприятные и даже болезненные ощущения в пальцах рук и ног ничего опасного за собой не влекут. Они быстро пройдут после выхода из воды. Однако сила кистей рук и ступней ног снижается в несколько раз. **Поэтому даже не пытайтесь делать те физические усилия, которые доступны вам в обычных условиях (залезать обратно в лодку, выбраться на крутой берег, плыть против течения пусть даже и слабого).**

Опасайтесь острого льда и просто режущих предметов в воде и на дне.

– холодная вода значительно замедляет процесс свертывания крови, и рана постоянно кровоточит. Отсюда большие кровопотери при незначительных на первый взгляд ранах и даже ссадинах, которые человек не замечает, но которые резко ускоряют процесс замерзания человека в воде и сокращают время безопасного пребывания в ней.

Выбравшись на лед, нужно откатиться от пролома и ползти в ту сторону, откуда шли. Несмотря на то, что холод и сырость толкают вас бежать и согреться, будьте осторожны до самого берега. Снимите с себя всю одежду, отожмите, оденьте снова, пусть даже замерзшую, и делайте согревающие упражнения, как бы тяжело это для вас ни было. Если вы начали дрожать это очень хороший признак – организм самосогревается.

Какой лед можно считать безопасным?

Для одиночного пешехода – зеленоватого оттенка, толщиной не менее 7 сантиметров. Для устройства катка – не менее 10-12 сантиметров (массовое катание – 25 сантиметров). Массовая пешая переправа может быть организована при толщине льда не менее 15 сантиметров. Чтобы измерить толщину льда, надо пробить лунки по сторонам переправы (рекомендуемое расстояние между ними – 5 метров) и промерить их. Надо иметь в виду, что лед состоит из двух слоев: верхнего (мутного) и нижнего (прозрачного и прочного). Измерить точную толщину можно, лишь очистив сначала верхний мутный слой от снегового льда.