Коварство тонкого льда

С наступлением первых заморозков вода в водоемах начинает покрываться льдом. С образованием первого льда люди выходят на водоем по различным причинам. Можно значительно сократить маршрут при переходе по льду с одного берега на другой, лихо прокатиться по гладкой и блестящей поверхности на коньках, поиграть в хоккей и т.п. Но нельзя забывать о серьезной опасности, которую таят в себе только что замерзшие водоемы. Первый лед очень коварен. Можно провалиться под лед.

Чем опасно попадание человека в ледяную воду? Организм человека, провалившегося под лед, попадает в стрессовую ситуацию и как следствие, от резкого холода происходит сокращение мышц груди и живота, вызывая выдох, а затем вдох. Этот непроизвольный дыхательный акт особенно опасен, если голова находиться под водой, человек захлебывается. При попадании в холодную воду усиливается сердечная деятельность, растет артериальное давление. Максимальное пребывание среднестатистического человека в воде при температуре +2, +3С составляет не более 15 минут.

Простые и понятные правила помогут вам сохранить жизнь и здоровье.

**Правила безопасности при нахождении на льду водоемов:**

ни в коем случае не выходите на тонкий, неокрепший лед водоема, если он рыхлый, а кое-где проступает вода (безопасный лед - прозрачный, толщиной не менее 10-12 см, молочно-белого цвета лед вдвое слабее прозрачного);

самый опасный - ноздреватый лед, образовавшийся из смерзшегося снега;

не выходите на лед, если Вы один и в пределах видимости нет никого, кто смог бы прийти Вам на помощь;

если Вы случайно попали на тонкую ледяную поверхность водоема, и лед начинает трескаться, главное, сохраняйте спокойствие. Не поддаваясь панике, по возможности, вернитесь в более безопасное место следующими способами: осторожно и быстро лягте на лед и отползите на безопасное место или медленно отходите назад осторожными скользящими шагами, не отрывая ног ото льда;

ни в коем случае не прыгайте по льду, также не стоит бегать по нему.

**Если все же случилась беда, и вы оказались в воде:**

• не паникуйте, дышите как можно глубже и медленнее, не пытайтесь выбраться на лед только с помощью рук, делайте ногами непрерывные движения так, словно вы крутите педали велосипеда;

• не подтягивайтесь за кромку льда и не пытайтесь сразу выбраться на лед. Вокруг полыньи лед очень хрупкий и не выдержит тяжести Вашего тела. Продвигайтесь в ту сторону, откуда пришли или до ближайшего берега, кроша на своем пути хрупкую ледяную кромку руками;

• как только лед перестанет ломаться под вашими ударами, положите руки на лед, протянув их как можно дальше, и изо всех сил толкайтесь ногами, стараясь придать туловищу горизонтальное положение;

• не опирайтесь на лед всей тяжестью тела: он может снова провалиться, и вы с головой окунетесь в воду;

• постарайтесь добиться того, чтобы Ваше тело оказалось вровень со льдом. После этого наползайте на лед, продолжая отталкиваться ногами и помогая себе руками, или, держась за прочную ледяную кромку руками, с осторожностью вынести на лед сначала одну, потом вторую ногу;

• выбравшись на лед, распластайтесь на нем и ползите вперед, не пытаясь подняться на ноги;

• ближе к берегу, где лед крепче, повернитесь на бок и перекатывайтесь в сторону берега;

• выбравшись на берег, не останавливайтесь, чтобы не замерзнуть. Бегом добирайтесь до ближайшего теплого помещения.

Если Вы спасаете человека, который провалился под лед, следуйте инструкции и не допускайте паники: помогая провалившемуся под лед товарищу, подайте ему в руки пояс, шарф, палку и т. п. За них можно ухватиться крепче, чем за протянутую руку. К тому же при сближении на расстоянии руки легче обломить кромку льда.

**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, стараться 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. Активно плыть к берегу, плоту или шлюпке, можно, если они находятся на расстоянии, преодоление которого потребует не более 40 мин. Добравшись до плавсредства, надо немедленно раздеться, выжать намокшую одежду и снова надеть.  А если неприятность все-таки произошла звоните - **112**​!

Соблюдайте правила поведения на водоемах во время таяния льда, разлива рек и озер!