**Правила поведения на воде в зимний период**

****

**Какой толщины лед считается безопасным?**

Считается, что для безопасного передвижения человека толщина льда должна быть не менее 15 сантиметров, однако по факту ходить можно по льду, который имеет толщину 6 и более сантиметров (если вы человек нормальной комплекции и не весите 150 килограмм). Если лед имеет толщину 5-6 сантиметров, то по нему можно пройти на лыжах. Если лед тоньше 5 сантиметров – ходить по нему крайне опасно. На автомобиле весом до 3,5 тонн можно выезжать на лед толщиной не менее 22 сантиметров.

Скорость, с которой лед набирает в толщине, зависит не только от температуры воздуха, но и от самого водоема. На реках этот процесс длиться гораздо дольше, чем на озерах, а на некоторые реки опасно выходить даже после долгих и сильных морозов. Если вы планируете ходить по льду незнакомого водоема, рекомендуем поговорить с теми, кто его знает. Они могут подсказать опасные места и дать полезные советы.



**Как определить толщину льда?**

Нужно знать, что на многих водоемах лед имеет разную толщину в разных местах. Зимой определить это зачастую невозможно (на незнакомом водоеме). Места с тонким льдом это:

перекаты;

места слияния рек, их изгибы;

около предметов, которые вмерзли в лед (деревья, камни);

места слива в водоемы сточных и канализационных вод;

подземные источники.

Если лед чистый и прозрачный, с голубоватым или зеленоватым оттенком, то он самый прочный. Такой лед может похрустывать под ногами, но он никогда не проломиться сразу, сперва он начинает трескаться, и вы успеете покинуть опасное место.

Лед, который имеет желтый или серый цвет куда менее прочен. Он образуется тогда, когда бывают осадки и зачастую такой лед – смерзшиеся снежинки. Проломиться может мгновенно, поэтому ходить по такому льду после непродолжительных заморозков опасно. Лучше выждать несколько морозных дней, что бы он набрал толщину.

Ноздреватый лед совсем не прочный. Это снег, который замерз во время метели. Если такой лед образовался после первых заморозков, то ходить по нему категорически не рекомендуется – это крайне опасно.

Не проверяйте прочность льда ударами ноги – вы можете провалиться. Если речь идет о крупном или посещаемом водоеме, то вы можете прочитать сводки регионального отделения МЧС – они публикуют данные о толщине и прочности льда. Самое безопасное – это не спешить на зимнюю рыбалку, а просто подождать несколько лишних дней, что бы лед набрал прочность. Особенно это касается походов на незнакомые водоемы.

****

**Правила безопасности на льду**

Правила безопасности на льду достаточно просты, однако их несоблюдение часто приводит к тяжелым последствиям.

Нельзя выходить на водоем в сумерках и тем более – ночью. Также нельзя выходить во время плохой видимости (например, во время сильного снегопада).

Не рекомендуется выходить на лед в одиночку. Если вы провалитесь, то выбраться самостоятельно будет крайне трудно.

Если вы передвигаетесь группой, то нужно держаться на расстоянии друг от друга (4-6 метров).

Лучше всего пользоваться лыжами – они распределяют нагрузку и вероятность провалиться под лед будет гораздо меньше. Однако не стоит пристегивать крепления, что бы в случае чего быстро снять лыжи.

Если лед под вами трескается, нужно уходить скользящими шагами (не отрывая ноги ото льда). Уходить стоит по своим следам.

Если у вас с собой есть рюкзак, то его нужно нести на плече, что бы в случае опасности быстро его скинуть.

Это основные правила поведения льду. Но все же самое главное – не рисковать и не выходить на ненадежный лед на незнакомом водоеме. Наиболее опасное время – это первые заморозки и поздняя весна, когда лед уже очень тонкий. Именно в это время происходит наибольшее количество несчастных случаев.

**Если человек провалился под лед**

Если вы провалились под лед, то, само собой, нужно не паниковать и делать все, что бы выбраться из воды. Вам необходимо широко расставить руки – это не позволит вам полностью уйти под лед. Это не поможет, если вы провалились в полынью.

Первым делом нужно избавиться от всего ненужного, например, если у вас на спине рюкзак – скиньте его. Нельзя наваливаться на край льда своим телом – так как раз тонет очень много людей, так как лед обычно начинает ломаться и размер провального места увеличивается.

Правильно будет действовать следующим образом: нужно опереться локтями на лед, попытаться закинуть одну ногу на лед, после чего резко повернуть тело и вытащить вторую ногу. От образовавшегося провала стоит просто откатиться и далее возвращаться в сторону берега по своим следам.

Помните, что в холодной воде стоит делать движения направленные только на то, что бы максимально выбраться. Если начинать судорожно барахтаться, то это будет способствовать быстрому промоканию всей одежды и быстрой гипотермии. Ваша главная задача – аккуратно выбраться на лед. Люди чаще всего тонут как раз тогда, когда начинают паниковать, пытаются забраться на лед, ломают его под собой, быстро теряют силы.

Если вы видите, как человек провалился под лед, то ни в коем случае не стоит сразу же бросаться к нему на помощь – это частая ошибка. Вы видите опасное место – приближаться к нему необдуманно не стоит – вы рискуете также оказаться в воде. Самое верное решение – попытаться вытащить человека с помощью различных предметов (палки, доски, веревки). Если их нет, можно воспользоваться шарфом, курткой и т.д.

К месту провала нужно подходить очень аккуратно, в идеале – ползком, что бы распределить свой вес на лед. Подходить к месту провала и подавать руку – не лучшая идея, но если нет других путей для спасения человека, то делать это нужно также находясь в положении «лежа» и очень аккуратно.

**Что происходит с человеком, который провалился под лед?**

В холодной воде, температура которой от 0 до 2 градусов по Цельсию, человек может продержаться от 5 до 8 минут (зависит от физического состояния). Но не забывайте, что на вас будет еще и одежда, которая будет тянуть на дно. Кроме того, погибнуть можно просто от холодного шока.

Если человек оказывается в ледяной воде, то он чувствует:

артериальное давление растет, ритм сердцебиения сильно учащается;

дыхание перехватывает, сдавливает голову;

мышцы живота и груди рефлекторно сокращаются, что очень опасно. Происходит непроизвольный выдох и вдох – если вы в этот момент под водой, можно сразу захлебнуться;

появляется сильный озноб (реакция организма на холод – он пытается согреться);

как только температура тела упадет до 29-30 градусов, озноб прекратиться, пульс замедлиться, артериальное давление снизится, и температура тела начнет падать еще быстрее. Это уже практически летальный исход. Рассчитывайте, что до этого момента у вас будет не больше трех минут – именно за это время нужно стараться выбраться из воды, дальше уже будет поздно.

****

**Первая помощь человеку, который провалился под лед**

Разумеется, первым делом нужно максимально быстро оказаться в теплом помещении (дом, салон автомобиля). Если нет возможности быстро доставить человека в теплое помещение, то он в любом случае должен снять мокрую одежду. Можете дать ему часть своей одежды – это гораздо лучше, чем он будет находиться длительное время в мокрой одежде, которая замерзнет.

В том случае, когда вы провалились под лед в одиночку и рядом никого нет, нужно быстро снять одежду, попытаться ее отжать и одеть обратно. Но самое главное – необходимо постоянно двигаться. До ближайшего теплого места добирайтесь бегом (если позволяет физическая форма) или быстрым шагом.

В любом случае, человек должен постоянно двигаться – это не даст ему замерзнуть. Далее пострадавшего нужно напоить теплыми напитками (подойдут чай, кофе) и накрыть одеялом. Разумеется, нужно переодеться.

Настоятельно не рекомендуется растирать тело снегом, спиртом и т.д. – это может быть опасно. Также нельзя принимать алкоголь и интенсивно отогреваться (например, сразу прыгнуть в горячую ванну). Это может нанести вред организму.

****