**Необходимым условием безопасного пребывания человека на льду водоема - является толщина льда не менее 7 см!**

Прочность льда можно определить визуально: лед голубого цвета – прочный, белого – прочность его в 2 раза меньше, матово-белый или с желтоватым оттенком – ненадежен.

В период становления льда вода замерзает, как правило, неравномерно - по частям: сначала у берега, на мелководье (в защищенных от ветра заливах), а затем уже на середине. На озерах, прудах, ставках лед появляется раньше, чем на реках, где течение задерживает образование льда. Скрепленный вечерним или ночным холодом в период с ноября по декабрь, лед еще способен выдержать небольшую нагрузку, но днем, быстро нагреваясь от просачивающейся через него талой воды, становится очень слабым, хотя и сохраняет достаточную толщину.

**Правила поведения на льду**

- С появлением первого ледяного покрова на реках, озерах, прудах нельзя использовать лед для катания и переправ, - молодой лед вначале бывает тонкий, непрочный и не выдерживает тяжести человека. Во льду образуются воздушные пузырьки, которые при движении трудно заметить. Кроме того, в местах замерзания веточек, дощечек и других предметов лед бывает еще слабее. И если такие места запорошил снег, то катающийся или проходящий в этих местах человек неизбежно попадет в беду. Прежде чем кататься на льду и при его переходе нужно убедиться в его прочности.

- Нельзя проверять прочность льда ударом ноги. При предостерегающем потрескивании льда и образовании в нем трещин - следует немедленно отойти по своему же следу к берегу, скользящими шагами, не отрывая ног ото льда и расставив их на ширину плеч, чтобы нагрузка распределялась на большую площадь.

- При вынужденном переходе водоема безопаснее всего придерживаться проторенных троп или идти по уже проложенной лыжне. Но если их нет, надо перед тем, как спуститься на лед, очень внимательно осмотреться и наметить предстоящий маршрут.

- При переходе водоема группой необходимо соблюдать расстояние друг от друга (5-6 м).

- Замерзшую реку (озеро) лучше переходить на лыжах, при этом: крепления лыж расстегнуть, чтобы при необходимости быстро их сбросить; лыжные палки держать в руках, не накидывая петли на кисти рук, чтобы в случае опасности сразу их отбросить.

- Если есть рюкзак, то повесить его на одно плечо, что позволит легко освободиться от груза в случае, если лед под вами провалится.

- На замерзший водоем необходимо брать с собой прочный шнур длиной 20 – 25 метров с большой глухой петлей на конце и грузом. Груз поможет забросить шнур к провалившемуся в воду товарищу, петля нужна для того, чтобы пострадавший мог надежнее держаться, продев её под мышки.

- Убедительная просьба к родителям не отпускать детей на лед (на рыбалку, катание на лыжах и коньках) без присмотра.

- Одна из самых частых причин трагедий на водоемах – алкогольное опьянение. Люди неадекватно реагируют на опасность и в случае чрезвычайной ситуации становятся беспомощными.

**Советы рыболовам**

- Необходимо хорошо знать водоем, избранный для рыбалки, для того, чтобы помнить, где на нем глубина не выше роста человека или где с глубокого места можно быстро выйти на отмель, идущую к берегу.

- Необходимо знать об условиях образования и свойствах льда в различные периоды зимы, различать приметы опасного льда, знать меры предосторожности и постоянно их соблюдать.

- Определить с берега маршрут движения.

- Не выходить на темные участки льда — они быстрее прогреваются на солнце и, естественно, быстрее тают.

- Не подходить к другим рыболовам ближе, чем на 3 метра.

- Не приближаться к тем местам, где во льду имеются вмерзшие коряги, водоросли, воздушные пузыри.

- Не ходить рядом с трещиной или по участку льда, отделенному от основного массива несколькими трещинами.

- Быстро покинуть опасное место, если из пробитой лунки начинает бить фонтаном вода.

- Обязательно иметь с собой средства спасения: шнур с грузом на конце, длинную жердь, широкую доску.

- Не делать около себя много лунок, не делать лунки на переправах (тропинках).

**Если вы провалились под лед, необходимо:**

- Не поддаваться панике.

- Не наваливаться всем телом на тонкую кромку льда, так как под тяжестью тела он будет обламываться.

- Широко раскинуть руки, чтобы не погрузиться с головой в воду.

- Опереться локтями об лед и, приведя тело в горизонтальное положение, забросить на лед ту ногу, которая ближе всего к его кромке, поворотом корпуса вытащить вторую ногу и быстро выкатиться на лед.

- Без резких движений отползти как можно дальше от опасного места в том направлении, откуда пришли.

- 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, а кроме того, при движениях нарушается дополнительная изоляция, создаваемая водой, пропитавшей одежду).

- Находясь на плаву, следует голову держать как можно выше над водой (известно, что более 50% всех теплопотерь организма приходится на ее долю).

- 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 ее надеть.

**Оказание помощи провалившемуся под лед**

- Подходить к полынье очень осторожно, лучше подползти по-пластунски.

- Сообщить пострадавшему криком, что идете ему на помощь, это придаст ему силы и уверенность.

- За 3-4 метра протянуть ему веревку, шест, доску, шарф или любое другое подручное средство (подавать пострадавшему руку небезопасно, т.к. сами рискуете провалиться).

**Отогревание пострадавшего**

- Пострадавшего надо укрыть в месте, защищенном от ветра, хорошо укутать в любую имеющуюся одежду, одеяло.

- Если он в сознании - напоить горячим чаем, кофе. Очень эффективны грелки, бутылки, фляги, заполненные горячей водой, и приложенные к боковым поверхностям грудной клетки, к голове, к паховой области, под мышки.

- Нельзя растирать тело, давать алкоголь, этим можно нанести серьезный вред организму, т.к. при растирании охлажденная кровь из периферических сосудов начнет активно поступать к «сердцевине» тела, что приведет к дальнейшему снижению его температуры.

**Что испытывает человек, неожиданно оказавшийся в ледяной воде**

- Перехватывает дыхание.

- Голову как будто сдавливает железный обруч.

- Резко учащается сердцебиение.

- Артериальное давление повышается до угрожающих пределов.

- Мышцы груди и живота рефлекторно сокращаются, вызывая сначала выдох, а затем вдох (непроизвольный дыхательный акт особенно опасен, если в этот момент голова находится под водой, т.к. человек может захлебнуться).

- Пытаясь защититься от смертоносного действия холода, организм включает в работу резервную систему теплопроизводства - механизм холодовой дрожи, когда температура кожи понижается до 30°С, дрожь прекращается, и с этого момента гипотермия начинает развиваться с нарастающей скоростью.

- Дыхание становится все реже, пульс замедляется, артериальное давление падет до критической отметки.

**Основные причины смерти человека в холодной воде:**

- Переохлаждение, так как тепла, вырабатываемого организмом, недостаточно чтобы возместить теплопотери.

- Своеобразный «холодовый шок», развивающийся иногда в первые 5-15 мин после погружения в воду.

- Нарушение функции дыхания, вызванное массивным раздражением холодовых рецепторов кожи.

- Быстрая потеря тактильной чувствительности (находясь рядом со спасательной лодкой, терпящий бедствие иногда не может самостоятельно забраться в нее, т.к. температура кожи пальцев падает до температуры окружающей воды).