

С целью предотвращения гибели людей на водах Гомельская
Областная организация ОСВОД настоятельно рекомендует:



**-в период ледостава воздержаться от выхода на лед и
-соблюдать следующие правила и меры
безопасности на водах в зимний период времени.**

ЧТО НАДО ЗНАТЬ О ЛЕДОСТАВЕ

Ледостав — это время, когда реки, озера, пруды, водохранилища покрываются льдом. Вначале замерзает вода у берегов, и постепенно, с усилением морозов, льдом покрывается вся поверхность водоема.

Нужно знать и помнить, что после первых морозов лед еще тонкий и хрупкий, поэтому выходите на него, когда он гнется и потрескивает, очень опасно. Прежде чем выходить на лёд, внимательно осмотрите его поверхность. Выбирайте места для игр на мелководе с прочным ледяным покровом.

- Не съезжайте на лыжах и санках с горки, которая ведет в водоем.
- Не катайтесь и не играйте в местах, где быстрое течение и бьют родники, в местах, где предприятия сбрасывают теплую воду, у мостов, плотин и различных вмерзших предметов. В перечисленных выше местах лед слабый в течение всей зимы, поэтому эти места опасны не только для катания и игр, но и для перехода. Остерегайтесь прорубей!

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

- Перехватывает дыхание. Резко учащается сердцебиение. Голову как будто сдавливает железный обруч. Артериальное давление повышается до угрожающих пределов.

- Мышцы груди и живота рефлекторно сокращаются, вызывая сначала выдох, а затем вдох. Непроизвольное дыхание особенно опасно, если в этот момент голова находится под водой, человек может просто захлебнуться. Пытаясь защититься от смертоносного действия холода, организм включает в работу резервную систему теплопроизводства - механизм холодовой дрожи.

- Теплопродукция резко возрастает за счет быстрого произвольного сокращения мышечных волокон, иногда в три-четыре раза. Однако через некоторый период времени и этого тепла оказывается недостаточно, чтобы компенсировать теплопотери. организм начинает охлаждаться. Когда температура кожи понижается до 30°C, дрожь прекращается, и с этого момента гипотермия начинает развиваться с нарастающей скоростью. Дыхание становится все реже, пульс замедляется, артериальное давление падает до критических цифр.



ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ НА ЛЬДУ ЗИМОЙ.

- Переходить водоемы нужно в специально оборудованных местах.
- При переходах вне переправ наметьте маршрут и при движении тщательно проверяйте прочность льда пешней или колом.
- Не подходите близко к вмерзшим предметам и растительности, мостам и дамбам. Будьте осторожны в местах с быстрым течением, в местах слияния рек, впадения в водоём ручьёв и сточных вод с промышленных предприятий. Обходите места, покрытые толстым слоем снега и тёмные пятна на снежном покрове - лед в перечисленных выше местах тонкий и слабый.
- Не съезжайте на лыжах или санках с горки, которая ведёт в водоем – это опасно. Кататься на коньках нужно на специально оборудованных ледовых площадках, а не на открытом водоеме или реке.
- При групповом переходе соблюдайте дистанцию 5-6 метров.
- При переходе водоёма на лыжах отстегните крепления, снимите с рук петли палок и с одного плеча ляжку рюкзака.
- Оказавшись на тонком, потрескивающем льду, не теряйтесь. Осторожно поверните обратно и скользящими шагами возвращайтесь по пройденному пути к берегу.
- Помните, что во время ледохода и половодья плавание на лодках, плотках и отколовшихся льдинах опасны для жизни. Во избежание несчастного случая не стойте на обрывистых берегах, подвергающихся размыву и обвалу.
- Отправляясь на зимнюю рыбалку, не забудьте взять с собой простейшие спасательные средства (спасательный жилет и веревку 15-20м с одной стороны петлей с другой груз 500-600гр).
- При несчастном случае с вашим товарищем подайте ему палку, доску, веревку, связанные ремни, одежду. Приближайтесь к месту провала ползком, чтобы не провалиться самому. Зовите на помощь взрослых, а если есть возможность, звоните в службу ОСВОД по тел. **73-00-33**, МЧС по тел. **101, 112**, милиция по тел. **102**.

Помните, что строгое соблюдение правил и мер безопасности - главное условие предотвращения несчастных случаев особенно во время ледостава, ледохода и половодья.