|  |
| --- |
|  |
| ОСТОРОЖНО, ЛЕДОСТАВ! |
|       Приближается время ледостава, когда с наступлением первых морозов на озерах, прудах и реках образуется тонкий ледяной покров, который не обладает необходимой прочностью. Продолжительность ледостава на разных водоемах не одинакова. Прочность льда также не одинакова, и не только на разных водоемах, но и в разных местах одного водоема. Это обусловлено многими причинами: глубиной водоема, скоростью течения, наличием грунтовых вод и т.д. Помните, что надежный лед – прозрачный, с голубоватым или зеленоватым оттенком, толщиной не менее 10 см.      **Правила поведения при попадании в холодную воду:**• Не паникуйте, стабилизируйте дыхание;• Попытайтесь за счет активных действий добраться до берега или спасательного средства. Помните, через 20-30 минут работы в холодной воде наступает полное истощение тепловых ресурсов организма;• При отсутствии вышеописанной возможности удерживайтесь на поверхности воды с минимальными физическими затратами. Голову держите как можно выше над водой, примите компактную позу «поплавок»: бедра прижать к животу, руками обхватить грудь, сгруппироваться. Такое положение обеспечивает минимальную потерю тепла.• Если в холодной воде оказались одновременно несколько человек, максимально прижмитесь друг к другу, возьмитесь за руки, образуйте круг и удерживайтесь на плаву;• Для экономии сил и удерживания на плаву используйте плавающие в воде предметы;• В случае достижения берега сразу же согревайтесь любым доступным способом: физическими упражнениями (это очень важно, чтобы кровь не свернулась, очень много случаев гибели людей, когда они выбирались на берег, но умирали от переохлаждения), напряжением и расслаблением мышц, использованием укрытий, огня, горячей пищи, взаимопомощи. Если отсутствует возможность высушить мокрую одежду, лягте на снег и покатайтесь по нему, снег впитает часть влаги с одежды. Для обеспечения безопасности приложите максимум усилий и доберитесь до ближайшего жилья.      Инспекция ГИМС настоятельно рекомендует любителям зимней рыбалки воздержаться от выхода в этот период на лед, а родителям ни в коем случае не отпускать детей к водоему, ведь они любят покататься на коньках по первому гладкому льду, съехать с крутого берега на санках или лыжах.      **ПОМНИТЕ!**      **Несоблюдение мер предостожности на льду опасно для жизни!** |

Государственный инспектор

Центр ГИМС ГУ МЧС РФ

по Воронежской области А.О. Чернышова