

Правила безопасного поведения на осенних водоемах

Осень – любимая пора любителей рыбной ловли, охоты на водоплавающую дичь. Но такой вид отдыха таит в себе немало опасностей. Несмотря на то что, осенью уровень воды в реках минимальный следует учитывать, что температура воды составляет всего 6-8 градусов, вода горных рек еще холодней, а при низких температурах наружного воздуха, если человек окажется в воде, то мокрая теплая одежда тут же потянет его вниз, а холодная вода будет сковывать движения. Спасти человека в такой ситуации бывает довольно трудно. Упавший в воду как минимум подрывает себе здоровье, а во многих случаях такие ситуации ведут к смерти даже в водоемах с небольшой глубиной, где летом казалось бы невозможно утонуть.

Для справки, **время безопасного пребывания человека в воде:**

- при температуре воды 5-15°C – от 3,5 часов до 4,5 часов;
- температура воды 2-3°C оказывается смертельной для человека через 10-15 минут;
- при температуре воды минус 2°C – смерть может наступить через 5-8 минут.

Следует помнить, что охлаждение организма в воде протекает интенсивнее, чем на воздухе, поскольку теплопроводность воды в 27 раз выше, чем воздуха. Наряду с переохлаждением причиной смерти в холодной воде может стать холодовой шок. Он возникает в момент внезапного попадания в холодную воду, что приводит к рефлекторной остановке сердечной деятельности и дыхания по причине спазма дыхательных путей. Такое утопление называют синкопальным или «бледным», в отличие от истинного (мокрого) утопления, такое утопление не связано с попаданием воды в легкие.

Если Вы упали в воду, при выходе на берег сразу же согрейтесь любым доступным способом: физическими упражнениями, напряжением и расслаблением мышц, использованием укрытий, огня, горячей пищи, взаимопомощи, снимите мокрую одежду и оденьте сухую, если таковой нет, постарайтесь отжать и одеть ее обратно.

Запрещается проводить интенсивное отогревание, использовать алкоголь, растирать человека, поскольку это приводит к притоку холодной крови с периферии к внутренним органам и головному мозгу, которые будут продолжать охлаждаться. Согревание должно идти от центра к периферии.

Любителям самостоятельного отдыха на осенних водоёмах, где есть вероятность попадания в воду, **рекомендуется** иметь при себе:

- специальную термо-, гидростойкую одежду;
- защиту от воды для мобильного телефона;
- горячий сладкий чай или кофе и сменную тёплую одежду.

Меры предосторожности:

1. Не выходите в плавание:

- при минусовых температурах;
- при появлении ледяных закраин;
- в ветреную погоду;
- в нетрезвом состоянии;
- на неисправном плавсредстве;
- без спасательных средств (жилет, нагрудник и т.д.);
- в тёмное время суток;

2. Не перегружайте плавсредство;
3. Не берите с собой детей;

Не допускайте нахождения детей вблизи водоемов без сопровождения взрослых, так как детская шалость и любопытство могут привести к беде. Уважаемые родители, **разъясните детям**, что игры и прогулки вблизи водоемов опасны, **обеспечьте максимальный контроль** за своим ребенком, особенно во время школьных каникул.

Помните, пренебрежение мерами безопасности, попустительское отношение зачастую являются причиной трагедии!

Телефоны экстренных служб для вызова с сотового телефона:

Единый телефон пожарных и спасателей	101
Полиция	102
Скорая помощь	103
Единый номер вызова экстренных служб	112*

* вызов осуществляется бесплатно, даже если Вы находитесь вне зоны приема Вашей сети, без денег на счету и даже без сим-карты в телефоне.

Отдел ГОЧС Администрации округа