Осторожно!!! Первый лед.

При провале под лед человек может погибнуть в результате переохлаждения через 15 – 20 минут после попадания в воду.

***Основными причинами смерти человека в холодной воде могут являться:***

* переохлаждение, так как тепла, вырабатываемого организмом, недостаточно, чтобы возместить теплопотери;
* смерть может наступить в холодной воде, иногда гораздо раньше, чем наступило переохлаждение, причиной этого может быть своеобразный «холодный шок», развивающийся в первые 5 – 15 минут после погружения в воду;
* нарушение функций дыхания, вызванное массивным раздражением холодных рецепторов кожи;
* быстрая потеря тактильной чувствительности. Находясь рядом со спасательной лодкой, терпящий бедствие, иногда. Не может самостоятельно забраться в нее, так как температура кожи пальцев падает до температуры окружающей воды.

Известно, что организм человека, находящегося в воде, охлаждается, если её температура ниже 33,3С. Теплопроводность воды почти в 27 раз больше, чем воздуха, процесс охлаждения идет довольно интенсивно. Например, при температуре воды 22 С, человек за 4 минуты теряет около 100 калорий. То есть столько же, сколько на воздухе при той же температуре за час. В результате организм непрерывно теряет тепло, и температура тела, постоянно снижается, рано или поздно достигает критического предела, при котором невозможно дальнейшее существование.

***Если вы уже провалились в воду:***

* Не паникуйте, не делайте резких движений, стабилизируйте дыхание.
* Раскиньте руками в стороны и постарайтесь зацепиться за кромку льда, придав телу горизонтальное положение по направлению течения.
* Постарайтесь осторожно налечь грудью на край льда и забросить одну, а потом и другую ногу на лед.
* Если лед выдержал, перекатываясь, медленно ползите к берегу.
* Ползите в ту сторону, откуда пришли, ведь лед уже проверен на прочность.

***Если нужна ваша помощь:***

Вооружитесь любой длинной палкой, шестом или веревкой. Можно связать воедино шарфы, ремни или одежду.

Следует ползком, широко расставляя при этом руки и ноги и толкая перед собою спасательные средства, осторожно двигаться по направлению к полынье.

Остановитесь от находящегося в полынье человека в нескольких метрах, бросьте ему веревку, край одежды, подайте палку и шест.

Ползите в ту сторону, откуда пришли.

Доставьте пострадавшего в теплое место.

Окажите ему помощь:

* снимите с него мокрую одежду;
* энергично разотрите тело (до покраснения кожи) суконкой или руками;
* напоите пострадавшего горячим чаем.