

# ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ У ВОДЫ В ОСЕННИЙ ПЕРИОД

**Несоблюдение правил безопасности на водных объектах в осенний период часто становится причиной гибели и травматизма людей. Осенний лед до наступления устойчивых морозов непрочен. Скрепленный вечерним или ночным холодом, он еще способен выдержать небольшую нагрузку, но днем, быстро нагреваясь от просачивающейся через него талой воды, становится пористым и очень слабым, хотя сохраняет достаточную толщину**

**Время безопасного пребывания человека в воде:**

- при температуре воды  $24^{\circ}\text{C}$  время безопасного пребывания составляет 7-9 часов;
- при температуре воды  $5-15^{\circ}\text{C}$  - от 3,5 часов до 4,5 часов;
- температура воды  $2-3^{\circ}\text{C}$  оказывается смертельной для человека через 10-15 мин;
- при температуре воды менее  $2^{\circ}\text{C}$  - смерть может наступить через 5-8 мин.



**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 спазмам дыхательных путей.**

**При выходе на берег или плавсредство сразу же согрейтесь любым доступным способом: физическими упражнениями, напряжением и расслаблением мышц, использованием укрытий, огня, горячей пищи, взаимопомощи.**

**При низкой температуре воздуха и невозможности высушить мокрую одежду, не снимайте её.**

**Запрещается:**

- проводить интенсивное отогревание: горячий душ, горячая ванна.
- 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.

**Уважаемые родители!**

**Не отпускайте детей на водоёмы без присмотра.**

