

## **ГИМС МЧС России по Калужской области информирует Осторожно! Холодная вода.**

С наступлением весны, водоемы в Калужской области остаются потенциально опасными объектами, так как берега влажные, скользкие и есть опасность упасть в воду.

Особенно опасно внезапно оказаться в ледяной воде. Это может произойти в результате аварии плавающего средства, соскользнуть с крутого берега и т.д. Наш организм теряет тепло, если температура воды ниже 33 С. Время безопасного пребывания в холодной воде зависит исключительно от того, насколько быстро охлаждается организм.

Какие способы выживания существуют для людей, попавших в ледяную воду? Прежде всего, нужно замедлить наступление переохлаждения, и срок безопасного пребывания в воде с низкой температурой увеличится. Находясь на плаву, голову следует держать как можно выше над водой, потому что основная теплопотеря в воде приходится на её долю; надо минимально затрачивать физические усилия. Активно плыть к берегу или плавучему средству следует только в том случае, если оно находится на расстоянии, преодолеть которое вы сможете не более чем за 40 мин. В противном случае отток тепла будет настолько сильным, что энергетических запасов вам не хватит ненадолго. Если у вас имеется спасательный жилет или круг, а также любой другой предмет, за который можно держаться, ни в коем случае не сбрасывайте обувь, одежду и головной ор. Намокшая одежда не будет обузой- она сыграет роль своеобразного изолятора, защищающего от быстрого охлаждения. Когда в воде оказалось несколько человек, нужно разбиваться на группы по три и как можно теснее прижаться друг к другу, подтянув колени к подбородку. Эти меры позволят значительно уменьшить теплопотерю и увеличат ваши шансы на выживание.