

**ЕВПАТОРИЙСКИЙ ИНСПЕКТОРСКИЙ УЧАСТОК ЦЕНТРА  
ГОСУДАРСТВЕННОЙ ИНСПЕКЦИИ ПО МАЛОМЕРНЫМ СУДАМ  
ГЛАВНОГО УПРАВЛЕНИЯ МЧС РОССИИ ПО РЕСПУБЛИКЕ КРЫМ**

**ПЕРЕОХЛАЖДЕНИЕ В ВОДЕ**

Какая опасность может подстергать нас на побережье и в воде когда днем температура воздуха +15, воды +14 (это средняя температура воды в море в ноябре в Евпатории) и ночи еще достаточно теплые +5-8?

Прежде всего - это скользкие участки мостов и пирсов, камни в воде на которых можно поскользнуться и упасть и, сама по себе, холодная вода. В штормовую погоду- высокие волны и отжимное течение.

Длительное пребывание в воде с температурой ниже +25 °С может вызвать гипотермию (переохлаждение) — это физическое состояние человеческого организма, при котором температура тела падает ниже нормальной (36,6 ° С) и является одной из распространенных причин, приводящих к утоплению.

**ЕСЛИ ВЫ УПАЛИ В ХОЛОДНУЮ ВОДУ**

- Постарайтесь не паниковать, соберитесь
- Голову держите над водой
- Плывайте к берегу

**ЕСЛИ СТАЛИ СВИДЕТЕЛЕМ ТОГО, ЧТО ЧЕЛОВЕК УПАЛ В  
ХОЛОДНУЮ ВОДУ**

- Действуйте быстро решительно, но осторожно
- Громко сообщите, что готовы помочь
- Немедленно вызывайте МЧС по телефону 101 или 112
- Помогите выбраться -протяните любой предмет, который сможете найти (доску, ветку, шарф, пояс, веревку, в идеале спасательный круг или конец Александрова).

Выбравшись из воды, нужно немедленно переодеться в сухое, а если это невозможно, то активно двигаться -бежать в безветренное теплое место (магазин, подъезд, медицинское учреждение)– все это поможет вам скорее согреться.

Как только вы оказались в безопасности примите меры к согреванию.

Не пытайтесь греться спиртным! Алкоголь расширяет сосуды и это дает временное ощущение тепла, но при расширении сосудов ускоряется теплоотдача и скорее наступает переохлаждение. Кроме того, алкоголь угнетает мозг, в том числе и отделы, отвечающие за терморегуляцию.

Незамедлительно звоните в единую службу спасения 101 или 112

Четко назовите свою фамилию и имя, где находитесь, что произошло.

По статистическим данным, при отсутствии медицинской помощи жертвы гипотермии в 17% случаев погибают в последующие несколько часов от нарушений дыхания и кровообращения.

# ПОЗАБОТЬТЕСЬ О СВОЁМ ЗДОРОВЬЕ

