Выживание в холодной воде.

Известно, что организм человека, находящегося в воде, охлаждается, если ее температура ниже 33,3°С. 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, т.е. столько же, сколько на воздухе при той же температуре за час. В результате организм непрерывно теряет тепло, и температура тела, постепенно снижаясь, рано или поздно достигнет критического предела, при котором невозможно дальнейшее существование.   
Скорость снижения температуры тела зависит от физического состояния человека и его индивидуальной устойчивости к низким температурам, теплозащитных свойств одежды на нем, толщины подкожно-жирового слоя.   
Важная роль в активном снижении тепло потерь организма принадлежит сосудосуживающему аппарату, обеспечивающему уменьшение просвета капилляров, проходящих в коже и подкожной клетчатке.  **Что испытывает человек, неожиданно оказавшийся в ледяной воде?** Перехватывает дыхание.   
Голову как будто сдавливает железный обруч.   
Резко учащается сердцебиение.   
Артериальное давление повышается до угрожающих пределов.   
Мышцы груди и живота рефлекторно сокращаются, вызывая сначала выдох, а затем вдох. Непроизвольный дыхательный акт особенно опасен, если в этот момент голова находится под водой, ибо человек может захлебнуться.   
Пытаясь защититься от смертоносного действия холода, организм включает в работу резервную систему тепло производства – механизм холодной дрожи.   
Теплопродукция резко возрастает за счет быстрого непроизвольного сокращения мышечных волокон, иногда в три-четыре раза. Однако через некоторый период времени и этого тепла оказывается недостаточно, чтобы компенсировать потери тепла организм начинает охлаждаться. Когда температура кожи понижается до 30°С, дрожь прекращается, и с этого момента гипотермия начинает развиваться с нарастающей скоростью. Дыхание становится все реже, пульс замедляется, артериальное давление падает до критических значений. **Причины смерти в холодной воде.** Смерть может наступить в холодной воде иногда гораздо раньше, чем наступило переохлаждение, причиной этого может быть своеобразный "Холодовой шок", развивающийся иногда в первые 5-15 мин. после погружения в воду.   
Нарушение функции дыхания, вызванное массивным раздражением Холодовых рецепторов кожи.   
Быстрая потеря чувства осязания. терпящий бедствие иногда не может самостоятельно забраться на лед, так как температура кожи пальцев падает до температуры окружающей воды. **СОБЛЮДАЙТЕ ПРАВИЛА БЕЗОПАСТНОСТИ НА ЛЬДУ.** Купинское инспекторское отделение ФКУ «Центр ГИС МЧС России по Новосибирской области»