

Если вы провалились под лед?

Запомните:

Выбираться нужно только в том направлении, откуда вы двигались.

Тонкая и самая опасная часть льда уже проломилась под вами, теперь пробирайтесь назад - к надежной толстой кромке.

Чтобы выбраться, обопритесь ладонями обеих рук о край, соберитесь с силами и попытайтесь вытолкнуть себя из воды на поверхность льда. Для этого не нужно много сил, потому что в воде тело становится значительно легче. Вспомните, как вы выпрыгивали из воды у бортика бассейна или забирались на лодку или плот - вода обладает выталкивающей силой.

Есть и другой способ: вытащите из воды правую руку до плеча и, положив на лед, используйте ее как опору. Важно, что одну руку удастся занести на лед несколько дальше, чем обе.

Теперь попытайтесь забросить на лед правую ногу. Делать это нужно резко и с усилием, чтобы перенести центр тяжести тела из воды на ледяную поверхность. Похожее движение делают легкоатлеты - прыгуны в высоту, перебрасывая свое тело через перекладину.

Оказавшись на краю твердой поверхности, быстро перекачивайтесь в сторону прочной кромки - как можно дальше от опасного места!

Если выбраться не получается, а верхняя одежда уже намочена, постарайтесь сбросить ее с себя в воде. Многослойная одежда имеет большую площадь контакта с водой и, намочая, быстро тяжелеет.

Как только сбросили одежду, попытайтесь выбраться снова - упорство и вера в благополучный исход обязательно вам помогут!

Покинув водяной плен, во что бы то ни стало, старайтесь согреться!

Первое, что надо сделать, раздеться и тщательно выжать одежду, несмотря на холод. Всегда бы хорошо иметь с собой запасной комплект нижнего белья и тонкого свитера со штанами. Температура кожи человека обычно на 2-5 градусов отличается от средней температуры тела и составляет 31-35 градусов. При нахождении в ледяной воде этот показатель снижается. В случае понижения температуры кожи до 29 градусов появляется дрожь, помогающая организму выделить дополнительное тепло; одновременно синеют губы и белеет кожа. При понижении температуры до 27 градусов у большинства людей наступает кома, а при дальнейшем охлаждении до 21 градуса - смерть.

Каким бы страшным ни казалось раздевание на морозе, это верный способ не превратиться в ледышку. Однако раздеваться надо с умом. Если шапка уцелела, отожмите ее и непременно наденьте. Если шапки нет, найдите ей любую замену - отжатый шарф или часть своей одежды. Ведь через непокрытую голову теряется до 50 процентов тепла! Затем снимите куртку, свитер, рубашку, майку. Начиная с майки, все отожмите и наденьте на себя. Теперь снимите носки и отожмите их. Брюки и нижнее белье снимайте в последнюю очередь, быстро отожмите и так же быстро оденьте.

Чем меньше воды останется в тканях одежды, тем быстрее она будет согреваться. Вскоре температура мокрых, но отжатых вещей сравняется с температурой мокрых, но отжатых вещей сравняется с температурой тела, и одежда снова будет сохранять тепло вашего организма.

В условиях холода организм человека резко увеличивает выделение тепла: рефлекторно сужаются периферийные кровеносные сосуды, что обеспечивает сохранение теплой крови внутри организма, прекращается потоотделение, появляется "гусиная кожа". Но сужение кровеносных сосудов в течение длительного времени чревато нарушением кровоснабжения в охлажденных конечностях, что приводит к обморожениям.

Автономное пребывание в ненаселенной местности в сочетании с такими факторами, как мороз, сильный ветер, повышенная влажность воздуха, мокрая одежда и физическое утомление, приводит к быстрому развитию холодовой травмы. Время выживания в такой ситуации ограничивается несколькими часами. Их нужно использовать или для обустройства бивака, или для выхода к населенному пункту.

Дрожь замершего человека - первая степень переохлаждения и так называемая стадия сопротивления. Пока не оборудован бивак. Пострадавшему нужно интенсивно двигаться. Не жалейте сил - рубите, пилите дрова, словом, будьте активны. Приседайте, делайте наклоны и вращательные движения руками и ногами - все это только на пользу, так быстро согреетесь. Прием алкоголя внутрь нецелесообразен, так как он угнетает высшие отделы центральной нервной системы, которые отвечают за терморегуляцию в организме. Необходимо быстро поставить палатку, аккуратно в ней разжечь газовую горелку, примус или зажечь свечу. Если у пострадавшего есть спутники, им нужно быстрее уложить его в спальник и приготовить теплое питье.

Если пострадавший перестал дрожать и стал безразличным, сонным, невнятно и неохотно отвечает на вопросы, значит, он находится во второй стадии переохлаждения - стадии ослабления организма. Его как можно быстрее нужно изолировать от холода, но заставлять двигаться нельзя ни в коем случае! Чтобы как можно быстрее вывести пострадавшего из этого опасного состояния, нужно срочно и оперативно помочь ему согреться. Человек, замерзший по причине оттока крови от периферийных сосудов, самостоятельно согреться не может!

Но близко к огню сажать человека нельзя. При сильном общем переохлаждении нагрев отдельных частей тела смертельно опасен! Существует даже отдельный термин - "смерть при спасении". Обогрев должен быть постепенным и равномерным, следует создать эффект теплой ванны. Уложите пострадавшего в прогретую палатку и постарайтесь согреть его емкостями с теплой водой, которые следует поместить на грудь, бока и между ног. Одновременно нужно массировать ступни и кисти рук.

Еще один вариант - поместить пострадавшего между телами двух людей. Потрясающего эффекта можно добиться, если пострадавшего будет согревать женщина. В литературе описаны случаи, когда женщины северных народов спасали замерзающих старателей и путешественников. В годы Второй мировой войны гибель полярных летчиков вынудила немецкое командование провести ряд исследований по реанимации людей, которых подбирали в ледяной воде. Пострадавшие подтвердили, что в такой ситуации именно тепло женского тела способно творить чудеса, что нередко становилось единственным фактором спасения. Когда пострадавшего удастся вывести из опасного состояния, напоите его горячим чаем или кофе, а если нет тошноты - накормите. Теперь ему нужен покой, сон и отдых не менее суток.

Если на ваших глазах провалился на льду человек :

- немедленно крикните, что идете на помощь;
- приближайтесь к полынье только ползком, широко раскинув руки;
- подложите под себя лыжи, доску, фанеру, чтоб увеличить площадь опоры - и ползите на них;
- не доползая до полыньи 3-4 метра протяните пострадавшему ремень или шарф, любую доску или жердь, санки, лыжи;
- если вы не один, то взяв друг друга за ноги, ложитесь на лед цепочкой и двигайтесь к пролому;
- действуйте решительно и скоро: пострадавший быстро коченеет в ледяной воде, намокшая одежда тянет его вниз;

- подав пострадавшему подручное средство спасения, вытаскивайте его на лед и ползком выбирайтесь из опасной зоны;
- укройте пострадавшего от ветра, как можно быстрее доставьте в теплое место, разотрите, переоденьте в сухое и напоите чаем.

Данные по безопасной толщине льда

Тип груза	Вес, тонн	Наименьшая толщина льда, см	Расстояние между движущимися единицами, м
Одиночные люди	0,1	5	-
Группа людей (4-5 чел. на 1 кв. м)	-	10	-
Колесные грузы	до 3,5	15	15
	6	20	20
	10	25	25
Гусеничные грузы	3,5	15	15
	10	20	20
	25	40	40

Чтобы измерить толщину льда :

Пробейте лунки по сторонам переправы (расстояние между ними 5 метров) и промерьте их, предварительно сняв слой непрочного снегового льда. Толщина верхнего непрозрачного слоя принимается в половинном размере.

Правила безопасности для рыбаков - любителей:

- не пробивать рядом много лунок ;
- не собираться большими группами в одном месте ;
- нельзя пробивать лунки на переправах ;
- не ловить рыбу у промоин ;
- иметь всегда под рукой прочную веревку 12-15 метров;
- наметить еще с берега свой маршрут ;
- взять с собой крепкую палку-пешню для проверки прочности льда;
- если после первого удара пешней на нем появляется вода, немедленно идите назад.