

Безопасное поведение на тонком льду

Запомните! Лед может подвести нас осенью, зимой и весной. Эти рекомендации позволят вам снизить риск опасности на льду.

Меры безопасности на льду

* Обнаружьте для начала тропинку или следы на льду. Если их нет, обозначьте с берега маршрут своего движения.

* Посмотрите заранее, нет ли подозрительных мест

лед может быть непрочным возле стока воды (например, с фермы или фабрики);

тонкий или ломкий лед вблизи кустов, камыша, под сугробами, в местах, где водоросли вмерзли в лед;

обходите участки, покрытые толстым слоем снега - под снегом лед всегда тоньше;

тонкий лед и там, где бьют ключи, где быстрое течение или ручей впадает в речку;

в особенности осторожно спускайтесь с берега: лед может неплотно соединяться с сушей, возможны трещины, под льдом может быть воздух.

* Возьмите с собой палку для того, чтобы проверять прочность льда. Если после первого удара палкой на нем появляется вода, лед пробивается, немедленно возвращайтесь на то место, откуда вы пришли. Причем первые шаги надо делать, не отрывая подошвы ото льда.

* Ни в коем случае не проверяйте прочность льда ударом ноги. Иначе вам придется выяснять, насколько хорошо вы запомнили и освоили этот совет.

* Поищите, нет ли уже проложенной лыжни, если вы на лыжах. Если нет и вам надо ее прокладывать, крепление лыж отстегните (чтобы, в крайнем случае, быстро от них избавиться), палки держите в руках, но петли лыжных палок не набрасывайте на кисти рук. Рюкзак повесьте лишь на одно плечо, а лучше волочите на веревке на 2-3 метра позади себя. Если вы идете группой, расстояние между лыжниками (да и пешеходами) не сокращайте меньше, чем на 5 метров.

* Пробейте лунки по разные стороны переправы, чтобы измерить толщину льда, (рекомендуемое расстояние между ними - пять метров) и промеряйте их. Имейте в виду, что лед состоит из двух слоев - верхнего (мутного) и нижнего (прозрачного и крепкого). Измерить точную толщину, можно лишь сняв на первых порах верхний (мутный) слой от снегового, совсем уже непрочного льда.

* Безопасным считается лед: для одного пешехода - лед зеленоватого оттенка, толщиной не менее 7 сантиметров; для оснащения катка - не меньше 10-12 сантиметров (массовое катание - 25 сантиметров); массовая переправа пешком может быть организована при толщине льда не меньше, чем 15 сантиметров.

* Катайтесь на коньках лишь в проверенных и оборудованных местах.

* Если лед начал трещать и появились характерные трещины - немедленно возвращайтесь. Не бегите, а отходите медленно, не отрывая ступни ног от льда.

* Твердо усвойте, что зимняя подледная ловля рыбы требует особенно строгого соблюдения правил поведения, это диктует многолетний опыт не самых счастливых рыбаков:

не пробивайте рядом много лунок;

не собирайтесь большими группами на одном месте;

не пробивайте лунки на переправах;

не ловите рыбу вблизи промоин и слишком далеко от берега, какого бы клева там не было;

всегда имейте под рукой крепкую веревку 12-15 метров;

держите рядом с лункой доску или большую ветку.

Если вы провалились на льду речки или озера

* Широко раскиньте руки по краешкам ледового пролома и удерживайтесь от погружения с головой. Действуйте решительно и не пугайтесь, тысячи людей проваливались до вас и спаслись.

* Старайтесь не обламывать край льда, без резких движений выбирайтесь на лед, наполняя грудью и поочередно вытягивая на поверхность ноги. Главное - приспособить свое тело к тому, чтобы оно занимало самую большую площадь опоры.

* Выбравшись из ледового пролома, откатитесь, а потом ползите в ту сторону, откуда вы пришли и где прочность льда, таким образом, проверена. Несмотря на то, что сырость и холод побуждают вас побежать и согреться, будьте осторожны до самого берега, а там - не останавливайтесь, пока не окажитесь в тепле.

* Если на ваших глазах на льду провалился человек, немедленно сообщите, что идете на помощь. Подложите под себя лыжи, доску, фанеру (это увеличит площадь опоры) и ползите на них. Приближайтесь к проруби только ползком, широко раскидывая при этом руки. К самому краю проруби не подползайте, иначе в воде окажутся уже двое. Ремни, шарфы, доски, шесты, санки или лыжи помогут спасти человека. Бросать связанные ремни, шарфы или доски надо за 3-4 метра.

* Если вы не один, тогда взяв друг друга за ноги, ложитесь на лед цепочкой и двигайтесь к пролому. Действуйте решительно и быстро - пострадавший быстро мерзнет в ледяной воде, мокрая одежда тянет его вниз.

* Предоставив пострадавшему подручный способ спасения, вытягивайте его на лед и ползите из опасной зоны. Потом укройте его от ветра и как можно быстрее доставьте в теплое место, разотрите, переоденьте в сухую одежду и напоите чаем.

Помните: отправляться на водоемы в одиночку опасно!

Вы стали свидетелем

Теперь рассмотрим ситуацию, когда вы стали свидетелем чрезвычайной ситуации на льду.

В первую очередь предостерегаю вас от необдуманных действий. Ни в коем случае не бросайтесь в воду следом! Иначе вместо одного тонущего станет два. 75 % попавших в воду впадают в буйную истерику. Огромное количество адреналина выделяющегося в кровь, на некоторое время делает их очень сильными и лишает разума, они хватаются за все что плавает. Известно много случаев когда жертва увлекала за собой спасающего. Лучше подать ему что-нибудь.

Нельзя приближаться к краю полыньи стоя, так как можно провалиться под лед. К полынье следует ползти на животе, а затем, в зависимости от обстановки подать спасаемому шест, доску, лестницу, веревку, ремень, просто шарф, куртку наконец, лучший вариант - это домашняя заготовка: веревка длиной метров двадцать, с привязанной на конце автомобильной камерой.

Если нет никаких приспособлений два-три человека ложатся цепочкой на лед, страхуя друг друга за ноги, продвигаются к пострадавшему, чтобы помочь ему выбраться на поверхность льда и добраться до берега. Главное, риск должен быть оправданным. Если вам не удастся помочь человеку, вы не должны винить себя за это, ведь вы не профессиональный спасатель. Если в воде оказалось несколько человек, то ,в первую очередь, извлекать из воды необходимо детей и мужчин. В такой ситуации у мужчин через 4-5 минут проведенных в ледяной воде, возникает парализующая боль в мошонке, которая может служить причиной паралича сердца.

Достать человека из проруби не значит его спасти.

Пострадавший может погибнуть, совершенно неожиданно для вас, спустя несколько минут после того как вы его достали из проруби, переодели в сухое и дали выпить стакан водки. Причиной тому является гипотермия - переохлаждение организма. Первый признак начала гипотермии "гусиная кожа", синюшность носа и мочек ушей, мышечная дрожь, дрожание челюсти, частые позывы к мочеиспусканию, головная боль. При снижении температуры тела на 2-3 градуса жизненные функции организма замедляются, перечисленные выше симптомы усиливаются, появляется сонливость, боли в мышцах и суставах, дыхание становится редким, пульс замедляется, происходит непроизвольное мочеиспускание, помрачение сознания. Он может пожелать остаться один, отказаться от согревания. Смерть от переохлаждения наступает при снижении температуры тела до 20-26°C.

Что вы должны сделать:

- освободить пострадавшего от мокрой одежды, обсушить кожу полотенцем, завернуть его в сухое одеяло, еще лучше положить в спальник.;
- дать ему сладкий горячий чай, лучше всего имбирный, глюкозу;

- в область сердца, печени, почек, паха, затылка приложить тепло;
- наилучший способ согревания - положить в спальник другого человека, который будет служить грелкой "во весь рост";
- согревание телесным теплом - это самый быстрый, безопасный и сильнодействующий метод при гипотермии, поскольку действует не только тепло организма, но и энергетика другого организма".
- не следует согревать, массировать, растирать руки и ноги, поскольку при этом кровь может оттянуться из туловища и головы к конечностям. Спиртное в большом количестве так же давать нельзя, расширяя сосуды, оно открывает ток крови к холодным конечностям, откуда охлажденная кровь возвращается в тело, усиливая гипотермию.
- необходимо постоянно контролировать дыхание и пульс;
- при отсутствии дыхания и сердцебиения, немедленно приступайте к искусственной вентиляции легких и непрямому массажу сердца.

Если вы извлекли человека из ледяной воды, а он не дышит и пульс его не прослушивается, вовсе не обязательно, что он мертв. Ни какой случай не считайте безнадежным. Иногда удается оживить маленьких детей, пробывших под водой в течение часа. У взрослых таких шансов меньше, но есть такое правило: тот кто тонул в холодной воде, не считается мертвым до тех пор пока его тело сохраняет тепло. Если нет дыхания и не прощупывается пульс сразу начинайте проводить непрямой массаж сердца в сочетании с искусственным дыханием. Если дыхательные пути закрыты - удалите воду из легких, перегнув пострадавшего через колено и запрокинув ему голову вверх.

Человека принявшего продолжительную ледяную ванну, необходимо обязательно отвести в больницу, так как, после переохлаждения, могут стремительно развиваться сильнейшие осложнения и потребуются специализированная помощь в условиях стационара.