

ПО ТОНКОМУ ЛЬДУ

(Управление ГОЧС предупреждает)

Как известно, весенние оттепели в нашей местности приводят к усиленному таянию снега и ослаблению прочности ледового покрытия. И не было такого года, когда бы на наших водоемах рыболовы, дети, да и просто те, кто вечно спешит, не оказывались бы в экстремальной ситуации – проваливались под лед.

Поэтому нелишне напомнить некоторые правила поведения на льду, позволяющие избежать трагедии (несчастливого случая).

Прежде, чем вступить на лед, внимательно посмотрите перед собой. Опасные места на льду отличаются по цвету. Они, как правило, темнее остальных. Но одни из самых опасных мест считается спуск на лед. В полосе его «примыкания» к суше часто бывают трещины. Подо льдом может скопиться воздух, который снижает его прочность.

Лучше всего переходить замерзшие водоемы на лыжах. Пересекать водоем по льду безопаснее вдвоем, идя с интервалом несколько метров друг от друга и след в след. Если же вы один, то постарайтесь вооружиться прочным шестом. В случае падения в воду он поможет вам вытащить ноги на поверхность. После этого «перекатитесь» на прочный лед подальше от полыньи.

Но не всегда под рукой такое оснащение, поэтому если все-таки вы внезапно оказались в холодной воде, то главное - не паникуйте! постарайтесь сразу широко расставить руки, избегая тем самым погружения под воду с головой. По возможности переместитесь к тому краю полыньи, где течение, как вы чувствуете, не затягивает под лед.

Не кричите, если рядом никого нет, - вы только зря потратите силы. Лучше попытайтесь, не обламывая кромку и не делая резких движений, выбраться на твердый лед. Важно забросить на его край ноги. Главная тактика здесь – перенести тяжесть тела на широкую площадь опоры и затем, не поднимаясь, переместиться вбок. Выплеснувшаяся из пролома вода быстро делает лед скользким и затрудняет работу рук. Некоторые рыболовы носят для этого с собой пару больших гвоздей. При помощи их легче выбираться.

Если на ваших глазах человек провалился под лед – немедленно крикните ему, что идете на помощь. Это его успокоит и придаст силы. Приближаться к полынье можно только ползком, иначе в воде окажитесь оба. Лучше под себя подложить, скажем, лыжи, палки – для увеличения площади опоры.

Бросьте тонущему веревки, связанные ремни, шарфы, а также санки, лыжи или длинномерные предметы за три-четыре метра до полыньи. Подползать к краю ее недопустимо. Когда у вас есть помощники, то все ложатся на лед цепочкой и, взяв один другого за ноги, продвигаются к пролому.

Действовать надо решительно и как можно скорей. Пострадавший быстро «коченеет» в ледяной воде, а намокшая одежда тянет его вниз. Сильное охлаждение организма наступает после 10-15 минутного пребывания в проруби. Наилучший способ согреть человека – снять с него мокрую одежду, раздеться самому и лечь рядом в спальный мешок, дать горячее питье. Алкоголь категорически исключается, ибо он расширяет периферические сосуды и температура тела продолжает падать. При отсутствии спального мешка одежду надо отжать и снова надеть на спасенного. Хорошо если есть полиэтиленовая пленка. Ею можно укутать человека, получается, так называемый, парниковый

эффект. И постарайтесь побыстрее добраться до теплого помещения.

Если вы попали в полынью

Как известно, весенние оттепели в нашей местности приводят к усиленному таянию снега и ослаблению прочности ледового покрытия. Поэтому нелишне напомнить некоторые правила поведения на льду, позволяющие избежать трагедии (несчастливого случая).

Итак, какими же должны быть ваши действия, если вы попали в полынью:

- Не дайте страху овладеть вами. Помните – человек легче воды;
- Лягте на спину, расслабьтесь, отдышитесь;
- Если судорогой свело ноги, лежа на животе задержите дыхание, вытяните сведенную ногу и как можно сильнее потяните носок на себя, ущипните сведенную мышцу несколько раз;
- Зацепившись ногой при нырянии за неизвестный предмет под водой, не рвитесь вверх. Выясните, что вам мешает. Постарайтесь освободиться. Не бойтесь – запас воздуха у вас есть;
- Держитесь за край льда;
- Зовите на помощь;
- Попробуйте вытолкнуть свое тело на лед, как бы выкручиваясь. Опирайтесь не на грудь, бок и спину, а на предплечья (больше площади опоры). Выбираться нужно в сторону, откуда шли;
- Если лед под вами ломается, не оставляйте попыток выбраться;
- Закиньте ногу на край льда, перекатываясь, отползите от края полыни на 2-3 метра;
- Осторожно встаньте и бегите по своим следам к ближайшему жилью;
- Старайтесь не останавливаться – движение вас согреет;
- Отогревайтесь и выжимайте одежду только в теплом помещении;
- Добравшись до жилья, снимите мокрую одежду, насухо разотритесь, переоденьтесь в сухую одежду;
- Выпейте горячего сладкого чаю, примите теплую ванну;
- Если возможности переодеться нет, сильно отожмите свою одежду и вновь наденьте. Делайте силовые упражнения, пока не согреетесь;
- Вызовите «скорую помощь»;
- Не принимайте на морозе спиртные напитки.

Ваши действия, если другой человек попал в полынью:

- Вызовите «скорую помощь»;
- Найдите длинный предмет – шест, веревку, лужу и т.п.;
- Подойдите к полынье. За 10-15м до полыни необходимо ползти попластунски;
- Протяните длинный предмет человеку, попавшему в полынью, в качестве опоры, буксира;
- Помогите пострадавшему выбраться из полыни, а затем доведите его до теплого помещения;
- Окажите первую помощь при переохлаждении: разотрите, согрейте, дайте горячее сладкое питье.