

КАК НЕ ПОПАСТЬ В ЛЕДЯНОЙ ПЛЕН

С наступлением зимы у спасателей не убавляется работы. При спасении в холодной воде, в период ледостава, на льду возникает угроза жизни не только тому, кто терпит бедствие, но и спасателям, оказывающим помощь.

Замерзшие реки и озера поздней осенью и зимой привлекательны для рыбаков, лыжников. Минуя дальние мосты и сокращая путь, идут по ним пешеходы, движется автомобильный транспорт. Ледяная поверхность рек, создавая известные удобства, таит в то же время большую опасность для жизни и здоровья человека.

Несчастные случаи происходят чаще всего из-за того, что люди выходят на лед **в запрещенных местах**, не зная его прочности, не умея определить ее, не владея даже простыми приемами спасения.

Большой осторожности требуют полыньи, проруби, устья рек и ручьев, а также места, где лед всю зиму остается тонким:

- ✓ с быстрым течением, перекатами, родниками;
- ✓ сброса отработанных промышленными предприятиями вод;
- ✓ покрытые толстым слоем снега;
- ✓ где в лед вмерзли водоросли, камыши, коряги и различные посторонние предметы.

Выходить на лед в начале зимы можно только в сухую морозную погоду. **Нельзя** делать этого **во время даже кратковременных оттепелей**, когда лед подтаивает и становится рыхлым. При сырой или теплой погоде даже сравнительно толстый лед становится непрочным. Гладкий и прозрачный, кажущийся черным лед значительно прочнее беловатого, который образуется при замерзании воды, смешанной со снегом. На зимнем льду опасны места с небольшими торосами, где лед ломался в период замерзания водоема.

Следует остерегаться площадок, покрытых **толстым слоем снега**: бывает, что под его тяжестью лед прогибается, образуются трещины, через которые выступает вода. Темное пятно на ровном снеговом покрове тоже таит опасность: под снегом может оказаться непрочный лед.

Необходимо знать, что в устойчивую зимнюю погоду **для одного человека** безопасным является лед толщиной **7-8 см**; **небольшую группу** выдерживает лед толщиной **15 см**, а 25 см – легковой автомобиль.

Правила поведения на льду

- ни в коем случае нельзя выходить на лед в темное время суток и при плохой видимости (туман, снегопад, дождь);
- убедительная просьба к родителям не отпускать детей на лед без присмотра;
- нельзя проверять прочность льда ударом ноги. Если после первого сильного удара поленом или лыжной палкой покажется вода — это означает, что лед тонкий, по нему ходить нельзя. В этом случае нужно немедленно отойти по своему же следу к берегу, скользящими шагами, не отрывая ног ото льда и расставив их на ширину плеч, чтобы нагрузка распределялась на большую площадь. Точно так же поступают при предостерегающем потрескивании льда и образовании в нем трещин;
- при переходе через реку следует пользоваться ледовыми переправами;

- при наличии груза следует повесить его на одно плечо, что позволит легко освободиться от него при необходимости;
- при групповом переходе водоема необходимо соблюдать расстояние друг от друга (5—6 м);
- на замерзший водоем необходимо брать с собой прочный шнур длиной 20—25 метров с большой глухой петлей на конце и грузом. Груз поможет забросить шнур к провалившемуся в воду, петля нужна для того, чтобы пострадавший мог надежнее ухватиться за шнур;
- одна из самых частых причин трагедий на водоёмах — алкогольное опьянение: люди неадекватно реагируют на опасность и в случае чрезвычайной ситуации становятся беспомощными.

Если человек провалился в воду, следует:

- ➔ не поддаваться панике;
- ➔ не наваливаться всем телом на тонкую кромку льда, так как под тяжестью тела он будет обламываться;
- ➔ широко раскинуть руки, чтобы не погрузиться с головой в воду;
- ➔ опереться локтями на лед и, приведя тело в горизонтальное положение, постараться забросить на лед ту ногу, которая ближе всего к его кромке, поворотом корпуса вытащить вторую ногу и быстро выкатиться на прочную поверхность;
- ➔ без резких движений ползти как можно дальше от опасного места в обратном направлении;
- ➔ звать на помощь;
- ➔ удерживаясь на поверхности воды, стараться тратить на это меньше физических усилий;
- ➔ находясь на плаву, держать голову как можно выше над водой.

Если помощь должны оказать вы

- ➔ К месту пролома во льду не подходите стоя, а приближайтесь ползком на животе с раскинутыми в сторону руками и ногами, лучше опираться на лыжи, доску.
- ➔ Приблизившись к пострадавшему на достаточное расстояние, бросьте ему один конец веревки, троса, ремня. Деревянные предметы: жердь, доску, лыжи, лестницу - толкайте по льду до места провала. Как только потерпевший схватился за поданный предмет, следует без резких движений тянуть его ползком.
- ➔ Если потерпевший исчез подо льдом, надо попытаться найти его ныряя. Но это возможно, только когда подо льдом стоячая вода. Если имеется течение, помощь может оказать только спасатель-водолаз.
- ➔ У незакаленного человека, провалившего под лед, через несколько минут могут возникнуть явления холодового шока с потерей сознания. При отсутствии своевременной помощи он может погибнуть.
- ➔ При температуре воды, близкой к 0 градусам, потеря сознания наступает через 15 минут. Особенно резко ухудшается состояние пострадавшего от охлаждения шеи, затылка и головы.

Помощь человеку, вытасченному из воды

- ➔ Спасенного из воды человека немедленно переодеть (по возможности) в сухую одежду и обувь или отжать мокрую одежду.
- ➔ Дать попить сладкого (сахар, варенье, шоколад и т.п.).

- Для возбуждения сердечной деятельности пострадавшего поят горячим чаем или кофе.
- Заставить активно двигаться (приседать, взмахивать руками, растирать лицо и шею), чтобы быстрее согрелся «изнутри».
- На берегу разжечь костер, укрыть в палатке (снежном, ледяном убежище) и т.д.

Зная и выполняя простые правила поведения на воде и льду в зимний период, можно избежать трагедий.