

Если вы оказались в холодной воде Если Вы оказались в ледяной воде

С приходом зимы сотни островитян с удовольствием предаются любимому хобби – подледному лову, нередко в азарте забывая о реальной опасности, которую представляют открытые водоемы. Что бы не стать жертвой своего увлечения, и уменьшить вероятность проламывания льда и попадания в холодную воду, необходимо знать и выполнять следующие правила:

- прежде чем выйти на лед, убедитесь в его прочности, помните, что человек может погибнуть в воде в результате утопления, холодового шока, а также от переохлаждения;
- используйте найденные тропы по льду. При их отсутствии, стоя на берегу, наметьте маршрут движения, возьмите с собой крепкую длинную палку, обходите подозрительные места;
- в случае проявления типичных признаков непрочности льда: треск, прогибание, вода на поверхности, – немедленно вернитесь на берег, идите с широко расставленными ногами, не отрывая их от поверхности льда, в крайнем случае – ползите;
- избегайте многолюдных мест на льду;
- не отправляйтесь на рыбалку в плохую погоду: туман, снегопад, а также ночью;
- не катайтесь на льдинах, обходите перекаты, полыньи, проруби, края льда;
- никогда не проверяйте прочность льда ударом ноги.

Любители подледной рыбалки всегда рискуют оказаться на оторвавшейся от берега или припая льдине. Прибрежная обстановка может заставить пересечь людей в лодки, что влечет за собой опасность неожиданно оказаться в холодной воде (течь, волна, столкновение).

Если вы внезапно оказались в холодной воде или вам не избежать попадания в неё, помните и придерживайтесь, по возможности, ряда правил и рекомендаций, основанных на давнем опыте:

- Оказавшись неожиданно в воде, постарайтесь зацепиться за какую-нибудь точку опоры, пусть даже и плавающую (борт лодки, льдина, буй, ветка кустарника, камень и т. д.), и перетерпите одну-полторы минуты неприятные ощущения от холодной воды. Не делайте резких движений, подавите панику, стабилизируйте дыхание.
- Избавляться следует только от той одежды, которая вас тянет вниз. В любом случае постарайтесь оставить на себе головной убор или соорудите его подобие, нижнее бельё, носки, перчатки, максимум промежуточной одежды, плотно застегнутой, если позволят ваши руки. Главное помните, что от 40 до 60 % вашего тепла уходит через голову, хотя вы этого и не чувствуете. Поэтому голова должна быть максимально защищена, пусть даже и мокрым головным убором.
- Если вы решили плыть до берега самостоятельно, не делайте резких движений (они ускорят съём тепла с конечностей), следите за дыханием (оно должно быть ровным), в движении массируйте пальцы рук и ног (старайтесь ими шевелить). Предпочтительный стиль плавания – брас без опускания головы под воду.
- Опасайтесь острого льда и просто режущих предметов в воде и на дне.
- Не пытайтесь выбраться на заведомо тонкий лёд: даже выбравшись на него, вы все равно провалитесь и только потратите силы.
- Если вы выбрались на берег, снимите с себя всю одежду, максимально отожмите нижнее бельё, вытретесь им, снова отожмите его и наденьте на тело. Не стойте без обуви на льду или холодной земле. Максимально защитите голову и наденьте что-то на ноги. После этого наденьте верхнюю одежду, пусть даже и замерзшую, и делайте согревающие упражнения, как бы тяжело это для вас ни было. Пока вы не начнете согреваться, не позволяйте себе заснуть. Спать хочется не от нехватки сил, а из-за снижения температуры тела. Здесь вам потребуется максимальная концентрация

Если вы оказались в холодной воде

и вера в свои силы.

· Если вы оказываете помощь человеку, длительное время находившемуся в холодной воде, ни в коем случае не давайте ему спиртное «для сугрева». Причина проста: спиртное в данном случае провоцирует резкое неуправляемое снижение внутренней температуры тела, что может привести к летальному исходу. По возможности, потерпевшего надо быстро переодеть в сухую одежду. Любыми способами организуйте обогрев спины и груди, произведите массаж конечностей, начиная с периферии. Если потерпевший не может сам или затрудняется, помогите ему делать согревающие движения.

Если вы оказываете помощь человеку, длительное время находившемуся в холодной воде, ни в коем случае не давайте ему спиртное "для сугрева", причина проста: спиртное в данном случае провоцирует резкое неуправляемое снижение внутренней температуры тела, что может привести к летальному исходу. По возможности, потерпевшего надо быстро переодеть в сухую одежду. Любыми способами организуете обогрев спины и груди, произведите массаж конечностей, начиная с периферии. Если потерпевший не может сам или затрудняется, помогите ему делать согревающие упражнения.