

Основные меры безопасности при нахождении на льду.

Осенний лед в период с октября по декабрь, то есть до наступления устойчивых морозов, непрочен. Скрепленный вечерним или ночным холодом, он способен выдерживать небольшую нагрузку. Лед непрочен в местах быстрого течения, бьющих ключей и стоковых вод, а также в районах произрастания водной растительности, вблизи деревьев и кустов. В устьях рек и притоках прочность льда намного слабее. Если температура воздуха выше 0 градусов держится более 3 дней подряд, прочность льда снижается на 25%. Также прочность льда можно определить визуально: лед голубого цвета — прочный; белого — прочность его в 2 раза меньше; серый, матово-белый, с желтоватым оттенком лед ненадежен.

Как правило, водоемы замерзают неравномерно, по частям, сначала у берега, на мелководье, в защищенных от ветра заливах, а затем уже на середине. На озерах, прудах, ставках (на всех водоемах со стоячей водой, особенно на тех, куда не впадает ни один ручеек, в которых нет русла придонной реки и подводных ключей) лед появляется раньше, чем на речках, где течение задерживает льдообразование. На одном и том же водоеме можно встретить чередование льдов, которые при одинаковой толщине обладают различной прочностью и грузоподъемностью.

Безопасная толщина льда в пресноводном водоеме для одного человека должна быть не менее 7 см; безопасная толщина льда для совершения пешей переправы 15 см и более; при массовом катании на льду, его толщина должна составлять не менее 25 см; безопасная толщина льда для проезда автомобилей не менее 30 см.

При вынужденном переходе водоема безопаснее всего придерживаться протертых троп или идти по уже проложенной лыжне. Но если их нет, надо перед тем, как спуститься на лед, очень внимательно осмотреться и наметить предстоящий маршрут.

При переходе водоема группой, необходимо соблюдать расстояние друг от друга (5-6 м).

Ни в коем случае нельзя выходить на лед в темное время суток и при плохой видимости (туман, снегопад, дождь).

Не приближайтесь к тем местам, где во льду имеются вмерзшие коряги, водоросли, воздушные пузыри.

Нельзя проверять прочность льда ударом ноги. Воспользуйтесь каким — либо подручным предметом. Если после первого сильного удара покажется хоть немного воды - это означает, что лед тонкий, по нему ходить нельзя. В этом случае следует немедленно отойти по своему же следу к берегу, скользящими шагами, не отрывая ног от льда, расставив их на ширину плеч, чтобы нагрузка распределялась на большую площадь. Точно так же поступают при предостерегающем потрескивании льда и образовании в нем трещин.

Лучше всего замерзший водоем перейти на лыжах, при этом крепления лыж предварительно расстегнуть, чтобы при необходимости быстро их

бросить. Лыжные палки нужно держать в руках, не накидывая петли на кисти рук, чтобы в случае опасности сразу их отбросить. Если есть рюкзак, повести его на одно плечо, это позволит также легко от него освободиться.

Что делать если провалились?

Не поддавайтесь панике и пытайтесь позвать на помощь;

Не надо барахтаться и наваливаться всем телом на тонкую кромку льда, так как под тяжестью тела он будет обламываться, нужно стараться затрачивать минимум физических усилий;

Широко раскиньте руки, чтобы не погрузиться с головой в воду;

Обопритесь локтями об лед и, приведя тело в горизонтальное положение, пострайтесь забросить на лед ту ногу, которая ближе всего к его кромке, поворотом корпуса вытащите вторую ногу и быстро выкатывайтесь на лед;

Без резких движений отползайте как можно дальше от опасного места в том направлении, откуда пришли;

Добравшись до берега, надо немедленно раздеться, выжать намокшую одежду и снова надеть, после чего постараться побыстрее добраться до теплого места.

Каков алгоритм действий спасающего?

Заранее сообщить пострадавшему криком, что идете к нему на помощь, это придаст ему силы, уверенности;

Подходить к полынью нужно очень осторожно, а лучше подползти попластунски;

За 3-4 метра до края полыни, протянуть ему веревку, шест, доску, шарф или любое другое подручное средство, так как подавать пострадавшему руку небезопасно, приближаясь к полынью, вы увеличите нагрузку на лед и не только не поможете, но и сами рискуете провалиться;

После того как вытащили тонущего, нужно максимально быстро вызвать скорую и при возможности отвести пострадавшего в теплое место. Там его раздеть, хорошо укутать в любую имеющуюся одежду, одеяло. Если он в сознании, напоить горячим чаем, кофе. Очень эффективны грелки, бутылки, фляги, заполненные горячей водой, или камни, разогретые в пламени костра и завернутые в ткань, их прикладывают к боковым поверхностям грудной клетки, к голове, к паховой области, под мышки. Нельзя растирать тело, давать алкоголь, этим можно нанести серьезный вред организму. Так, при растирании охлажденная кровь из периферических сосудов начнет активно поступать к "сердцевине" тела, что приведет к дальнейшему снижению ее температуры. Алкоголь же будет оказывать угнетающее действие на центральную нервную систему.

Что испытывает человек, неожиданно оказавшийся в ледяной воде?

Перехватывает дыхание.

Голову как будто сдавливает железный обруч.

Резко учащается сердцебиение.

Артериальное давление повышается до угрожающих пределов.

Мышцы груди и живота рефлекторно сокращаются, вызывая сначала выдох, а затем вдох. Непроизвольный дыхательный акт особенно опасен, если в этот момент голова находится под водой, ибо человек может захлебнуться.

Пытаясь защититься от смертоносного действия холода, организм включает в работу резервную систему теплопроизводства - механизм холодовой дрожи.

Теплопродукция резко возрастает за счет быстрого непроизвольного сокращения мышечных волокон, иногда в три-четыре раза. Однако через некоторый период времени и этого тепла оказывается недостаточно, чтобы компенсировать теплопотери, и организм начинает охлаждаться. Когда температура кожи понижается до 30 градусов, дрожь прекращается, и с этого момента гипотермия начинает развиваться с нарастающей скоростью. Дыхание становится все реже, пульс замедляется, артериальное давление падет до критических цифр.