

Оказание помощи провалившемуся под лед

Самоспасение:

- * не поддавайтесь панике;
- * не барахтайтесь и не наваливайтесь всем телом на тонкую крошку льда, так как под тяжестью тела он будет обламываться;
- * широко раскиньте руки, чтобы не погрузиться с головой в воду;
- * обоперитесь локтями об лед и, приведя тело в горизонтальное положение, постарайтесь 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;
- * зовите на помощь;
- * удерживая себя на поверхности воды, старайтесь затрачивать минимум физических усилий;
- * находясь на плаву, голову держите как можно выше над водой. Известно, что более 50% всех теплотерьер организма, а по некоторым данным, даже 75% приходится на ее долю;
- * активно плыть к берегу, плоту или шлюпке можно в том случае, если они находятся на расстоянии, на преодоление которого потребует не более 40 минут;
- * добравшись до плавающего средства, немедленно разделенесь, выжимте намокшую одежду и снова надените.

Если вы оказываете помощь:

- * подходите к полынье очень осторожно, лучше подползти по-пластунски;
- * сообщите пострадавшему криком, что идете ему на помощь, это придаст ему силы, уверенность;
- * за 3-4 метра протяните ему веревку, шест, доску, шарф или любое другое подручное средство;
- * подавать пострадавшему руку небезопасно, так как, приближаясь к полынье, вы увеличите нагрузку на лед и не только не поможете, но и сами рискуете провалиться.

Первая помощь при утоплении:

- * перенесите пострадавшего на безопасное место, согретье;
- * поверните утопнувшего лицом вниз и опустите голову ниже таз;
- * очистите рот от слизи. При появлении рвотного и кашлевого рефлексов – добиться полного удаления воды из дыхательных путей и желудка (нельзя терять время на удаление воды из легких и желудка при отсутствии пульса на сонной артерии);
- При отсутствии пульса на сонной артерии необходимо сделать наружный массаж сердца и искусственное дыхание;

Отогревание пострадавшего:

- * пострадавшего следует укрыть в месте, защищенном от ветра, хорошо укутать в любую имеющуюся одежду, одеяло;
- * если он в сознании, напоить горячим чаем, кофе. Очень эффективны грелки, бутылки, фляги, заполненные горячей водой. Их прикладывают к боковым поверхностям грудной клетки, к голове, к

Главное управление МЧС России
по Республике Марий Эл

ПАМЯТКА

ОПАСНЫЙ ЛЕД



Будьте осторожны на тонком льду!

Не знаете, как и где зарегистрировать
плавательное средство?

Действия государственного инспектора ГИМС
неправомерны!

Хотите получить совет по правилам спасения на
воде?

Обращайтесь по телефону доверия ГУ
МЧС России по Республике Марий Эл:

Это нужно знать

Выживание в холодной воде

Известно, что организм человека, находясь в воде, охлаждается, если ее температура ниже 33,3 градуса. Теплопроводность воды почти в 27 раз больше, чем воздуха, процесс охлаждения идет довольно интенсивно. Например, при температуре воды 22 градуса человек за 4 минуты теряет около 100 калорий, т.е. столько же, сколько на воздухе при той же температуре за час. В результате организм непрерывно теряет тепло, и температура тела, постепенно снижаясь, рано или поздно достигнет критического предела, при котором невозможно дальнейшее существование. Скорость снижения температуры тела зависит от физического состояния человека и его индивидуальной устойчивости к низким температурам, теплозащитных свойств одежды на нем, толщины подкожно-жирового слоя. Важная роль в активном снижении теплотерьер организма принадлежит сосудоусуживающему аппарату, обеспечивающему уменьшение притока капилляров, проходящих в кожной клетчатке.

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 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 теплотерьер, 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 падает до критических цифр.

Основные причины смерти человека в холодной воде

Причиной смерти может стать переохлаждение, так как тепла, вырабатываемого организмом, недостаточно для того, чтобы возместить теплотерьер. Смерть может наступить в холодной воде иногда гораздо раньше, чем переохлаждение, причиной этого может быть «холодовой шок», развивающийся иногда в первые 5-15 минут после погружения в воду. Нарушение функций дыхания, вызванное массивным раздражением холодовых рецепторов кожи, быстрая потеря тактильной чувствительности так же могут привести к смерти. Находясь рядом со спасательной лодкой, пострадавший иногда не может самостоятельно забраться в нее, так как температура кожи падает до температуры окружающей воды.

Телефоны экстренных служб

42-46-21 – дежурный по Главному управлению

МЧС России по Республике Марий Эл;

74-12-84 – оперативный дежурный Марийской

ПАМЯТКА

ОПАСНЫЙ ЛЕД



Будьте осторожны на тонком льду!

Не знаете, как и где зарегистрировать
плавательное средство?

Действия государственного инспектора ГИМС
неправомерны?

Хотите получить совет по правилам спасения на
воде?

Обращайтесь по телефону доверия ГУ
МЧС России по Республике Марий Эл:

Это нужно знать

Выживание в холодной воде

Известно, что организм человека, находясь в воде, охлаждается, если ее температура ниже 33,3 градуса. Теплопроводность воды почти в 27 раз больше, чем воздуха, процесс охлаждения идет довольно интенсивно. Например, при температуре воды 22 градуса человек за 4 минуты теряет около 100 калорий, т. е. столько же, сколько на воздухе при той же температуре за час. В результате организм непрерывно теряет тепло, и температура тела постепенно снижается, рано или поздно достигнет критического предела, при котором невозможно дальнейшее существование. Скорость снижения температуры тела зависит от физического состояния человека и его индивидуальной устойчивости к низким температурам, теплозащитных свойств одежды на нем, толщины подкожно-жирового слоя. Важная роль в активном снижении теплотеря организма принадлежит сосудосуживающему аппарату, обеспечивающему уменьшение притока капилляров, проходящих в кожной клетчатке.

Что испытывает человек, неожиданно оказавшийся в ледяной воде?

Перехватывает дыхание. Голову как будто сдвигает 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 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 тела оказывается недостаточно, чтобы компенсировать теплотерю, 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 падает до критических цифр.

Основные причины смерти человека в холодной воде

Причиной смерти может стать переохлаждение, так как тепла, вырабатываемого организмом, недостаточно для того, чтобы возместить теплотерю. Смерть может наступить в холодной воде иногда гораздо раньше, чем переохлаждение, причиной этого может быть «холодовой шок», развивающийся иногда в первые 5-15 минут после погружения в воду. Нарушение функции дыхания, вызванное массивным раздражением холодовых рецепторов кожи, быстрая потеря тактильной чувствительности так же могут привести к смерти. Находясь рядом со спасательной лодкой, пострадавший иногда не может самостоятельно забраться в нее, так как температура кожи пальцев падает до температуры окружающей воды.

Телефоны экстренных служб

42-46-21 – дежурный по Главному управлению

МЧС России по Республике Марий Эл;

74-12-84 – оперативный дежурный Марийской

Оказание помощи провалившемуся под лед

Самоспасение:

- * не поддавайтесь панике;
- * не барахтайтесь и не наваливайтесь всем телом на тонкую крошку льда, так как под тяжестью тела он будет обламываться;
- * широко раскиньте руки, чтобы не погрузиться с головой в воду;
- * обоперитесь локтями об лед и, привела тело в горизонтальное положение, постарайтесь 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;
- * зовите на помощь;
- * удерживая себя на поверхности воды, старайтесь затрачивать минимум физических усилий;
- * находясь на плаву, голову держите как можно выше над водой.

Известно, что более 50% всех теплотеря организм, а по некоторым данным, даже 75% приходится на ее долю;

- * активно плыть к берегу, плиту или шлюпку можно в том случае, если они находятся на расстоянии, на преодоление которого потребует не более 40 минут;
- * добравшись до плавсредства, немедленно разделенесь, выжмите намокшую одежду и снова наденьте.

Если вы оказываете помощь:

- * подходите к полынье очень осторожно, лучше подползти по-пластунски;
- * сообщите пострадавшему криком, что идете ему на помощь, это придаст ему силы, уверенность;
- * за 3-4 метра протяните ему веревку, шест, доску, шарф или любое другое подручное средство;
- * подавая пострадавшему руку небезопасно, так как, приближаясь к полынье, вы увеличите нагрузку на лед и не только не поможете, но и сами рискуете провалиться.

Первая помощь при утоплении:

- * перенесите пострадавшего на безопасное место, согрейте;
- * поверните утонувшего лицом вниз и опустите голову ниже таз;
- * очистите рот от слизи. При появлении рвотного и кашлевого рефлексов – добиться полного удаления воды из дыхательных путей и желудка (нельзя терять время на удаление воды из легких и желудка при отсутствии пульса на сонной артерии);
- При отсутствии пульса на сонной артерии необходимо сделать наружный массаж сердца и искусственное дыхание;

Отогревание пострадавшего:

- * пострадавшего следует укрыть в месте, защищенном от ветра, хорошо укутать в любую имеющуюся одежду, одеяло;
- * если он в сознании, напоить горячим чаем, кофе. Очень эффективны грелки, бутылки, фляги, заполненные горячей водой, их прикладывают к боковым поверхностям грудной клетки, к голове, к