

## **КОВАРСТВО ТОНКОГО ЛЬДА**



Не смотря на то, что зима не сдает свои позиции, в воздухе уже пахнет весной! Утром – холодно, а днем все тает на ярком солнышке. Отсюда – подтаивание льда на водоемах. Поэтому необходимо помнить о правилах безопасности.

Лед на водоемах коварен и таит в себе огромную опасность. Дело в том, что водоемы замерзают неравномерно, а значит и толщина льда может изменяться.

Лед на водоемах - это зона повышенного риска для детей, которые решили поиграть на льду или покататься по нему на коньках, да и просто те, кто решил срезать путь и пройти по льду.

Простые и понятные правила помогут вам сохранить жизнь и здоровье и получить от весны только положительные эмоции.

### ***Правила безопасности при нахождении на льду водоемов:***

- ни в коем случае не выходите на тонкий, неокрепший лед водоема, если он рыхлый, а кое-где проступает вода (безопасный лед - прозрачный, толщиной не менее 10-12 см, молочно-белого цвета лед вдвое слабее прозрачного);
- самый опасный - ноздреватый лед, образовавшийся из смерзшегося снега;
- не выходите на лед, если Вы один и в пределах видимости нет никого, кто смог бы прийти Вам на помощь;
- если Вы случайно попали на тонкую ледяную поверхность водоема, и лед начинает трескаться, главное, сохраняйте спокойствие. Не поддаваясь панике, по возможности, вернитесь в более безопасное место следующими способами: осторожно и быстро лягте на лед и отползите на безопасное место или медленно отходите назад осторожными скользящими шагами, не отрывая ног ото льда;
- ни в коем случае не прыгайте по льду, также не стоит бегать по нему.

### ***Если все же случилась беда, и вы оказались в воде:***

- не паникуйте, дышите как можно глубже и медленнее, не пытайтесь выбраться на лед только с помощью рук, делайте ногами непрерывные движения так, словно вы крутите педали велосипеда;
- не подтягивайтесь за кромку льда и не пытайтесь сразу выбраться на лед. Вокруг полыньи лед очень хрупкий и не выдержит тяжести Вашего тела. Продвигайтесь в ту сторону, откуда пришли или до ближайшего берега, кроша на своем пути хрупкую ледяную кромку руками;
- как только лед перестанет ломаться под вашими ударами, положите руки на лед, протянув их как можно дальше, и изо всех сил толкайтесь ногами, стараясь придать туловищу горизонтальное положение;

- не опирайтесь на лед всей тяжестью тела: он может снова провалиться, и вы с головой окунетесь в воду;
- постарайтесь добиться того, чтобы Ваше тело оказалось вровень со льдом. После этого наползайте на лед, продолжая отталкиваться ногами и помогая себе руками, или, держась за прочную ледяную кромку руками, с осторожностью вынести на лед сначала одну, потом вторую ногу;
- выбравшись на лед, распластайтесь на нем и ползите вперед, не пытаясь подняться на ноги;
- ближе к берегу, где лед крепче, повернитесь на бок и перекачивайтесь в сторону берега;
- выбравшись на берег, не останавливайтесь, чтобы не замерзнуть. Бегом доберитесь до ближайшего теплого помещения.

Если Вы спасаете человека, который провалился под лед, следуйте инструкции и не допускайте паники: помогая провалившемуся под лед товарищу, подайте ему в руки пояс, шарф, палку и т. п. За них можно ухватиться крепче, чем за протянутую руку. К тому же при сближении на расстоянии руки легче обломить кромку льда.

### ***Самоспасение:***

Не поддавайтесь панике. Не надо барахтаться и наваливаться всем телом на тонкую кромку льда, так как под тяжестью тела он будет обламываться. Широко раскиньте руки, чтобы не погрузиться с головой в воду. Обопритесь 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, стараться затрачивать на это минимум физических усилий. (Одна из причин быстрого понижения температуры тела - перемещение прилежащего к телу подогретого им слоя воды и замена его новым, холодным. Кроме того, при движениях нарушается дополнительная изоляция, создаваемая водой, пропитавшей одежду). Находясь на плаву, следует голову держать как можно выше над водой. Активно плыть к берегу, плоту или шлюпке, можно, если они находятся на расстоянии, преодоление которого потребует не более 40 мин. Добравшись до плавсредства, надо немедленно раздеться, выжать намокшую одежду и снова надеть.

### ***Правила оказания первой помощи, провалившемуся под лед***

1. При оказании помощи немедленно крикните ему, что идете на помощь. Это его успокоит и придаст ему силы.

2. Приближайтесь к нему ползком. Лучше подложить под себя лыжи, доску, лестницу или фанеру, чтобы увеличить площадь опоры. За 4-5 метров от пролома подайте шест, багор, доску, веревку, ремень, шарф и, медленно отползая, вытягивайте пострадавшего на прочный лед.

3. Действовать надо решительно и как можно скорее. Пострадавший быстро “коченеет” в ледяной воде, а намокшая одежда тянет его вниз. Переохлаждение

может наступить уже через 3-5 минут при нахождении в воде при температуре от 0 до +10 С.

4. Наилучший способ согреть человека: снять с него мокрую одежду, отжать и снова надеть на спасенного, если под руками нет сухой одежды. Дать горячее питье. Алкоголь категорически исключается, так как расширяет периферические кровеносные сосуды, и температура тела продолжает падать. Хорошо, если есть полиэтиленовая пленка. Ею можно укутать человека, получается так называемый парниковый эффект. И постарайтесь быстрее добраться до теплого помещения. При необходимости следует вызвать скорую помощь.

#### ***Отогревание пострадавшего:***

Пострадавшего надо 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, 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.

#### ***Выживание в холодной воде.***

Известно, что организм человека, находящегося в воде, охлаждается, если ее температура ниже 33,3°С. Теплопроводность воды почти в 27 раз больше, чем воздуха, процесс охлаждения идет довольно интенсивно. Например, при температуре воды 22°С теряет около 100



ко же, сколько на температуре за организм непрерывно и температура снижаясь, рано нет критического состояние. Скорость снижения температуры тела зависит от физического состояния индивидуальной устойчивости к низким температурам, теплозащитные свойства одежды на нем, толщина подкожно-жирового слоя. Важная роль в активном снижении теплопотерь организма принадлежит сосудосуживающему аппарату, обеспечивающему уменьшение просвета капилляров, проходящих в коже и подкожной клетчатке.

человек за 4 мин в воздухе при той же температуре воды 22°С теряет около 100 калорий, т.е. столько же, сколько в воздухе при той же температуре. В результате человек теряет тепло, постепенно или поздно достигая предела, при котором дальнейшее существование невозможно. Скорость снижения температуры тела зависит от физического состояния человека и его индивидуальной устойчивости к низким температурам, теплозащитные свойства одежды на нем, толщина подкожно-жирового слоя.

