

«ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ И МЕРЫ БЕЗОПАСНОСТИ НА ВОДОЕМАХ В ЗИМНИЙ ПЕРИОД»

Вы находитесь рядом с замерзшим водоемом или рекой и внезапно слышите крик о помощи. Кто-то провалился под лед. Что вы будете делать? Несмотря на то, что вашим первым инстинктом будет желание прийти на помощь, это с большей вероятностью может привести к тому, что вы оба окажетесь подо льдом, беспомощно бултыхаясь. Прочитайте следующие ниже указания, чтобы узнать, как обеспечить безопасность человека, провалившегося под лед (равно как и свою собственную) и оказать первую.

ВЫТАСКИВАНИЕ ЖЕРТВЫ

Не выбегайте на лед.

Потенциальные спасатели мгновенно становятся жертвами, когда тоже проваливаются под лед. Вам не следует подбегать к дырке, если только жертва не находится без сознания или не идет ко дну в связи со слабостью или не умением плавать. Если вы все же вынуждены достичь дыры, не стоит выбегать на лед или вообще идти на ногах. Ползите, чтобы облегчить свой вес и не позволить льду треснуть под вами.

Позвоните в службу спасения.

Наберите номер единой службы спасения 112 – (Европейские страны/Россия) или местной неотложной помощи, чтобы вызывать профессиональных спасателей/врачей на место происшествия. Однако вы должны сделать это максимально быстро, ни в коем случае не бросая жертву на произвол судьбы. Если вы потратите время на звонок в службу спасения вместо оказания помощи жертве, последствия могут оказаться губительными.

Расскажите жертве, как нужно выбираться.

Попросите человека подплыть к краю и при помощи локтей частично приподняться над водой. Нужно подплывать к тому краю льда, с какой стороны шел человек, так как около других краев лед может быть значительно тоньше. Вес мокрой одежды, возможно, не позволит человеку приподняться над водой самостоятельно. Главная цель в данной ситуации – ухватиться за край льда, чтобы вода не утянула человека вниз.

Если у человека есть ключи или другие острые предметы, попросите его использовать их, чтобы зацепиться за лед.

Попросите жертву дрыгать ногами и пытаться занять горизонтальное положение, насколько это возможно. При этом нужно стараться использовать верхнюю часть туловища, чтобы выбраться на лед. Дрыгать ногами нужно так, как будто человек плышет. В попытке занять горизонтальное положение важно постараться вытащить живот на поверхность льда. Не стоит сильно облакачиваться на руки, так как вполне вероятно, что лед снова треснет под весом человека.

Как только человек выбрался на лед, ему стоит немедленно откатиться подальше к берегу, чтобы минимизировать воздействие своего веса на лед.

Попросите жертву сохранять спокойствие. Если человек только что упал и находится в сознании, у него больше шансов спастись самостоятельно. Главное, чтобы жертва сохраняла спокойствие. При необходимости убедите человека, что вы знаете, что делать и уже идете к нему. Скажите, что до тех пор, пока он держится на плаву, у него много времени на спасение. Первые 1-3 минуты человек испытывает холодовой шок, вследствие чего его дыхание учащается. Поэтому очень важно, чтобы в течение этого периода голова жертвы находилась над водой.



Подбадривайте жертву, чтобы она контролировала свое дыхание и оставалась спокойной. Посоветуйте делать глубокий вдох и медленный выдох сквозь губы.

ВЫДЕРГИВАНИЕ ЖЕРТВЫ

Киньте жертве длинный предмет. Если человек не может выбраться самостоятельно, а спасатели еще не прибыли, вам необходимо кинуть или протянуть жертве какую-нибудь длинную вещь, чтобы зацепиться. Это может быть шест, веревка, толстая ветка дерева или даже длинный шарф. Связав себя с жертвой при помощи длинной вещи, вы обезопасите себя от приближения к опасной зоне. Как только вещь достигнет человека, попросите его ухватиться за нее или обмотать вокруг себя по возможности.

Чтобы увеличить шансы безопасного спасения, вы должны заранее заготовить веревку или нечто подобное, если собираетесь к замерзшему водоему или реке.

Используйте веревку, удлинитель, хоккейную клюшку – все, что найдется под рукой. Так как существует вероятность, что жертва не сможет ухватиться за веревку замерзшими руками, завяжите петлю на конце веревки. Попросите человека продеть

руки в петлю до локтей, а затем ухватиться руками за плечи. Вы также можете попросить человека продеть петлю через голову и опустить в подмышки. Бросьте жертве санки, если у вас нет длинного предмета. Санки, спасательный жилет



– любой предмет, за который может ухватиться жертва. Все лучше, чем ничего.

Подплывите к жертве, если у вас нет ничего под рукой.

Если вы находитесь на плавучем маяке, вы можете приблизиться к краю дыры, чтобы человек ухватился за нос. Будьте осторожны, не перевернитесь. Если у вас есть веревка, неплохо было бы привязать ее лодке, чтобы ее было легче дотянуть до берега другим спасателям.

При необходимости, сформируйте цепь из нескольких человек.

Если у вас нет вещей для спасения, но вы находитесь в компании, вы можете сформировать цепь, чтобы спасти жертву. Для этого вам нужно будет лечь на лед как можно ближе друг к другу, каждый цепляется за лодыжки впереди лежащего. Первый человек в цепи, находящийся ближе всех к жертве, хватается за руки и тянет на лед пластом, в то время как последний человек в цепи тянет всех назад.

Это не самый идеальный вариант, но все же лучше, чем когда один человек старается спасти другого без всякой поддержки. Если первый человек в цепочке также провалится, второй удержит его за лодыжки.

Вытягивайте жертву.

Держитесь ниже, не подходите к тонкому льду и тяните крепче. Если у вас есть подмога, пусть они используют свою силу, чтобы вытянуть человека и избежать тонкого льда. Неважно, тянете ли вы цепочкой или при помощи веревки, жертву нужно вытягивать на лед, а не вытаскивать и нести.

Оставайтесь на безопасном расстоянии от тонкого льда и крепко держите веревку или другую вещь. Если вы вынуждены приблизиться, всегда старайтесь распределять свой вес по поверхности льда настолько это возможно.

Если вам нечего бросить, ползите на животе. Никогда не идите. Еще один легкий способ распределить вес – лечь, подняв руки над головой и покатиться по льду.

Если вы вытаскиваете человека при помощи веревки или другого предмета, убедитесь, что вытягиваете по направлению к себе, а не в другую сторону.

ОКАЗАНИЕ ПЕРВОЙ ПОМОЩИ

Окажите первую медицинскую помощь при необходимости.

Если человек перестал дышать, или у него не нащупывается пульс (из-за того, что он тонул или из-за остановки сердца), окажите первую медицинскую помощь, если умеете. Не пытайтесь что-то сделать, если у вас нет навыков, кричите, чтобы позвать помощь, чтобы повысить шансы появления человека с медицинскими навыками. Даже если кажется, что человек умер, не сдавайтесь. Ледяная вода может понизить температуру тела и замедлить функционирование тела. Если человек не двигается или не отвечает, это еще не значит, что он мертв и не нуждается в помощи.

Согрейте жертву.

Если человек дышит и находится в сознании, заведите его в помещение или попытайтесь как-нибудь согреть. Его как можно скорее нужно избавить от шока. Снимите мокрую одежду и поместите человека в ванную при температуре не больше 32 градусов Цельсия. Постепенно нагревайте воду в дальнейшем. Если вы сразу поместите человека в слишком горячую воду, вы можете вызвать опасную частоту сердечных сокращений. Если теплой воды нет, оберните человека в одеяла.

Вы можете подумать, что немного теплой воды (чай, кофе) или еды поможет человеку согреться, но на самом деле не нужно кормить или поить человека, находящегося в шоке, так как он не способен принимать пищу или напитки.

Как можно скорее покажите жертву врачу.

Даже если человек чувствует себя прекрасно, ему необходим профессиональный медицинский осмотр. Даже если вы достали человека, это еще не конец. Последствия падения под лед могут быть смертельны еще в течение некоторого времени. Человек может страдать от обморожения и множества других осложнений.

Избегайте дальнейших паданий путем тщательного изучения толщины льда под собой. Вы всегда должны знать, какова толщина льда в том месте, где вы собрались рыбачить, гулять, кататься на сноуборде или заниматься другими делами. Вы можете измерить толщину льда при помощи пешни, ледового бура, электродрели, рулетки, спросить местных жителей или руководителей местных баз отдыха. Допустимая толщина при следующих видах деятельности:

5 см или меньше: Держитесь подальше. Лед слишком тонкий и не выдержит ваш вес.

10 см: допустимо для рыбалки или других видов активности, не предусматривающих хождение по льду

12.5 см: допустимо для снегоходов и вездеходов

20.5 - 30.5 см: норма для машин и маленьких пикапов

20.5 – 38 см: норма для грузовиков среднего размера

Советы

Вы можете связать веревку из своей одежды, если остальные попытки закончились провалом. Имейте в виду, что вам придется некоторое время потерпеть холод ради спасения жизни другого человека. Если вы одеты в свитер или что-то подобное, попробуйте использовать его поначалу. Завяжите петлю на каждом рукаве, ухватитесь за одну и киньте другую утопающему.

Малыши или младенцы, упавшие под воду, могут впасть в клиническую смерть, когда кажется, что они мертвы, но на самом деле это не так.

Многие места для рыбалки или катания на коньках оснащены спасательными наборами, включая веревку или плавучие приспособления.

Если вы должны добраться до жертвы, используйте лодку с плоским дном. У профессиональных спасателей имеется множество различных приспособлений для извлечения людей, провалившихся под лед, но вам не нужно иметь все эти вещи в наличии, лодка с плоским дном может скользить по льду. Если лед треснет под спасателем, он все еще сможет продолжать работу по спасению из лодки.

Попробуйте протянуть жертве раздвижную лестницу как способ распределить вес по большей поверхности.



Нож для колки льда или подобный острый предмет поможет передвигаться по льду при попытке спасения. Если считаете, что сможете докинуть до жертвы этот предмет, он или она сможет быстрее выбраться из воды. Также можно использовать отвертку и шило.

Предупреждения

Не пытайтесь согреть жертву слишком быстро. Это может привести к смертельному шоку.

Обратите внимание: существует много картинок с изображением профессиональной спасательной помощи. Не пытайтесь лезть в воду самостоятельно, если только вы не сильный пловец с отличным здоровьем (нет проблем с сердцем, циркуляцией крови т.п.), имеете спасательный жилет и знакомы с основами спасательных операций. Несмотря на то, что на некоторых картинках кажется, что спасение проходит у края, на самом деле там задействован бур и соблюдаются определенные лимиты. Когда вы спасаете кого-то из-под льда, будьте особенно осторожны и не подбирайтесь слишком близко к краю дыры.

Никогда не подходите близко к тонкому льду без подстраховки и специального оборудования. Сохраняйте спокойствие и подавляйте желание прийти на помощь жертве, не обезопасив себя в первую очередь. Люди со средней фигурой обычно сохраняют силу и координацию на 2-5 минут, иногда больше. Даже после этого, если человек остается в сознании и может наполовину высунуться из воды, переохлаждение не является главной проблемой. Поэтому лучше дождаться прибытия спасателей, если только не кажется, что человек вот-вот утонет.

Что вам понадобится

Мобильный телефон

Веревка, толстая ветка, шарф, лыжная палка – что угодно длинное и прочное

Теплые вещи, чтобы укутать пострадавшего

Знания по оказанию первой медицинской помощи

Первая помощь при утоплении:

- Перенести пострадавшего на безопасное место, согреть.
- Повернуть утонувшего лицом вниз и опустить голову ниже таза.
- Очистить 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 сделать наружный массаж сердца и искусственное дыхание.
- Доставить пострадавшего в медицинское учреждение.

Отогревание пострадавшего:

1. Пострадавшего надо укрыть в месте, защищенном от ветра, хорошо укутать в любую имеющуюся одежду, одеяло.
2. 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.
3. 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.

1. Известно, что организм человека, находящегося в воде, охлаждается, если ее температура ниже 33,3°C. Теплопроводность воды почти в 27 раз больше, чем

воздуха, процесс охлаждения идет довольно интенсивно. Например, при температуре воды 22°C человек за 4 мин. 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.

2. 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.

3. Важная роль в активном снижении теплопотерь организма принадлежит сосудосуживающему аппарату, обеспечивающему уменьшение просвета капилляров, проходящих в коже и подкожной клетчатке.

Что испытывает человек, неожиданно оказавшийся в ледяной воде?

1. Перехватывает дыхание.

2. Голову как будто сдавливает железный обруч.

3. Резко учащается сердцебиение.

4. Артериальное давление повышается до угрожающих пределов.

5. 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.

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

7. Теплопродукция резко возрастает за счет быстрого произвольного 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°C, 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:

- Переохлаждение, так как тепла, вырабатываемого организмом, недостаточно чтобы возместить теплопотери.
- Смерть может наступить в холодной воде, иногда гораздо раньше, чем наступило переохлаждение, причиной этого может быть своеобразный "холодовой шок", развивающийся иногда в первые 5-15 мин после погружения в воду.
- Нарушение функции дыхания, вызванное массивным раздражением холодовых рецепторов кожи.

Быстрая потеря тактильной чувствительности. Находясь рядом со спасательной лодкой, терпящий бедствие иногда не может самостоятельно забраться в нее (!), так как температура кожи пальцев падает до температуры окружающей воды.