Инспекторы ГИМС предупреждают: "Осторожно, тонкий лед!"

В осенне-зимний период во время понижения температуры окружающей среды до отрицательных значений на водных объектах начинает образовываться ледяной покров. Однако каждый год многие люди пренебрегают мерами предосторожности и выходят на тонкий лед, тем самым подвергая свою жизнь смертельной опасности. Особенно это касается любителей подледного лова и детей, играющих вблизи кромки льда.

ЭТО НУЖНО ЗНАТЬ:

1. Безопасным для человека считается лед толщиною не менее 7 сантиметров в пресной воде и 15 сантиметров в соленой воде;
2. в устьях рек и притоках прочность льда ослаблена. Лед непрочен в местах быстрого течения, бьющих ключей и стоковых вод, а также в районах произрастания водной растительности, вблизи деревьев, кустов, камыша;

3. если температура воздуха выше 0 градусов держится более трех дней подряд, то прочность льда снижается на 25 %;
4. категорически запрещается проверять прочность льда ударами ног;
5. при переходе по льду необходимо следовать друг за другом на расстоянии 5-6 метров;
6. двигаться по тонкому льду нужно скользящим шагом. Особенно осторожным следует быть после снегопада. Под снегом не будут видны трещины, полыньи и проруби, а лед под снежными заносами всегда намного тоньше. В таких случаях следует передвигаться, держа в руках шест или длинную палку, проверяя им прочность льда перед собой;
7. прочность льда можно определить визуально:

- прозрачный лед голубого или зеленоватого цвета – прочный,
- белого – прочность его в 2 раза меньше,
- серый, матово-белый или с желтоватым оттенком лед - ненадёжен.

Сколько может продержаться человек в холодной воде?

- при температуре воды +24°С время безопасного пребывания 7-9 часов,
- при температуре воды +5 - +15°С - от 3,5 часов до 4,5 часов;
- температура воды +2 - +3°С оказывается смертельной для человека через 10-15 мин;
- при температуре воды -2°С – смерть может наступить через 5-8 мин.

Известно также, что быстрота этого процесса зависит от физического состояния человека, от стойкости его организма к низким температурам, теплозащитным особенностям одежды и многого другого.

Что испытывает человек, неожиданно оказавшийся в ледяной воде?

У человека перехватывает дыхание. Голову будто сдавливает железный обруч. Сердце бешено колотится, артериальное давление подскакивает 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.

Существует 3 степени гипотермии, которые отличаются симптомами:

1. ***Легкая степень.*** В этом случае температура тела может понизиться до 32 градусов. Человек находится в сознании, давление у него остается в норме. У

пациента наблюдается бледность кожных покровов и «гусиная кожа». В результате ритмических сокращений мышечных волокон появляется дрожь, она увеличивает теплопродукцию на 200%. Дыхание учащается и становится поверхностным, появляется слабость и сонливость.

2. При ***средней степени*** переохлаждения температура тела пациента понижается до 29 градусов. Происходит замедление пульса, сердцебиения и понижение давления. Кожа становится холодной на ощупь, бледной с синеватым оттенком. Поскольку происходит сильное окоченение мышц, дрожать человек перестает. На этой стадии ощущение замерзания у него исчезает. Пациент стремиться прилечь и уснуть (чего делать категорически нельзя). Глаза пострадавшего реагируют на свет, но при этом он перестает двигаться. Он может реагировать только на сильные болевые ощущения.

3. ***Тяжелая степень*** переохлаждения возникает тогда, когда температура тела снижается до 27 градусов. В этом случае все процессы в организме нарушаются, может наступить кома. Человек не реагирует на свет и на болевые ощущения, сердцебиение у него замедленное, ритм сердца нарушен. Кожа у него синеет, часто появляются обморожения 3 – 4 степени. Периодически при тяжелом переохлаждении могут возникать судороги. Без своевременно оказанной медицинской помощи, пострадавший погибает.

Что делать, если вы провалились в холодную воду:

1. не паникуйте, не делайте резких движений, стабилизируйте дыхание;
2. позовите на помощь;
3. раскиньте руки в стороны и постарайтесь зацепиться за кромку льда, придав телу горизонтальное положение по направлению течения;
4. попытайтесь осторожно налечь грудью на край льда и забросить одну, а потом и другую ноги на лед;
5. если лед выдержал, перекатываясь, медленно ползите к берегу;
6. ползите в ту сторону, откуда пришли, ведь лед здесь уже проверен на прочность;

Что делать, если вы очевидец провала человека в холодную воду:

Если человек провалился под лёд, без промедления вызывайте спасателей и скорую помощь. При оказании помощи человеку нельзя подходить к нему стоя из-за опасности самому попасть в беду - к пострадавшему надо приближаться ползком, лёжа на животе. Если под рукой имеются доски, лестницы, шесты или другие предметы, то их надо использовать для оказания помощи, можно связать воедино шарфы, ремни или одежду. Но могут быть и такие случаи, когда нет никаких подсобных предметов для оказания помощи. В этом случае два-три человека ложатся на лёд и цепочкой продвигаются к пострадавшему, удерживая друг друга за ноги, а первый подает пострадавшему ремень, одежду

и т.п. Вытащив человека из полыньи, помогите ему добраться до тёплого помещения. Окажите ему помощь: снимите с него мокрую одежду, энергично разотрите тело (до покраснения кожи) смоченной в спирте или водке суконной варежкой (шарфом) или руками, напоите пострадавшего горячим чаем. Ни в коем случае не давайте пострадавшему алкоголь – в подобных случаях это может привести к летальному исходу.

При возникновении чрезвычайных ситуаций необходимо звонить по единому телефону службы спасения «112» (все операторы сотовой связи)!