

БЕЗОПАСНОСТЬ И САМОСПАСЕНИЕ НА ЛЬДУ

Любой человек может попасть в чрезвычайную ситуацию, связанную со льдом: на рыбалке, охоте, в походе, на прогулке, при переходе водоемов, в результате аварий самолетов, поездов и т.д. В зимнюю пору природа не бывает милосердна к людям. Она жестоко накажет за легкомыслие, незнание, неумение и безволие. Гибель и увечье в "ледяной зоне" наиболее вероятны от утопления подо льдом, общего переохлаждения (замерзания), простудных заболеваний, травм и т.п. Факторы (условия) самоспасения в "ледовой обстановке": постоянная готовность к действию в экстремальных ситуациях, воля к жизни, знание правил самоспасения, отработанность навыков практического выживания, физическая подготовленность, правильная организация само- и взаимоспасения.

Прочность льда и правила безопасности

В устойчивую зимнюю пору (до -50С) безопасный лед толщиной 4-5 см для одного, 8 см. для двоих, 12-14 см. для 5-7 человек. Наиболее прочен прозрачный лед с синеватым (или зеленоватым) оттенком, без пузырьков. Вдвое слабее прозрачного - лед молочного цвета (после обильного снегопада), проламывается без потрескивания. По льду можно идти в крайнем случае, если под ногами образуются мелкие, радиальные трещины и слышно похрустывание (если кольцевые трещины, то прочность льда на пределе). Очень ненадежен весенний, пористый лед: во время оттепели, изморози, дождя он становится более белым и матовым, иногда с желтоватым оттенком. Нельзя ступать на осенний, ноздреватый лед (это замерзший во время бурана, метели снег). Особую осторожность следует соблюдать при спуске на лед и выходе на берег быстрой реки, где он бывает многослойный и со слоями воздуха.

Выбор и характер пути

Лед любого водоема неоднороден по своей структуре, где прочнее, где слабее. На быстрых, извилистых реках надо держаться подальше от берега, на середине лед более монолитен. Выходить на берег или спускаться к реке следует на свободных от снега местах. В пути лед тонок и опасен под снежными сугробами, у крутых берегов, зарослей камыша, возле скал, вмороженных в лед коряг, деревьев, в местах слияния потоков, впадения и вытекания из озер, рек и ручьев (т.е. где вода неспокойна). Лед тоньше и неравномерный у обрывов и на изгибах рек. В холодную погоду "парит" полынья, скрытая под снегом. Весной опасны участки льда у затопленных кустов, с густо заросшей травой (осокой).

Правила поведения на льду:

- Не выходите на тонкий не окрепший лед.
- Не собирайтесь группами на отдельных участках льда.
- Не приближайтесь к промоинам, трещинам, прорубям на льду.
- Не скатывайтесь на санках, лыжах с крутых берегов на тонкий лед.
- Не переходите водоем по льду в запрещенных местах.
- Не выходите на лед в темное время суток и при плохой видимости.
- Не выезжайте на лед на мотоциклах, автомобилях вне переправ.

Порядок перехода по льду

При сомнительной прочности льда следует идти по нему осторожно, скользящим шагом, мягко ставя ногу на всю ступню и быть готовым к мгновенной реакции на изменение ситуации. В местах повышенной опасности при ходьбе на лыжах надо расстегивать крепления, чтобы можно было быстро освободиться от лыж. Не следует полностью снимать лыжи, т.к. они существенно снижают (перераспределяют) давление человека на лед и снег. Также следует освободиться от одной лямки рюкзака (вещмешка) и вытащить обе руки из темляком лыжных палок. Группе людей следует идти цепочкой с интервалом 5-6 метров. Первым должен идти более подготовленный, опытный участник группы. Он обязательно должен страховаться длинной веревкой или шестом, спасательным жилетом. При медленной ходьбе лед редко проламывается мгновенно (если не бежать, не прыгать). Пролому льда предшествует треск, проседание, изменение его внешнего вида, выступление воды. При этих тревожных признаках лучше сразу вернуться назад и притом только по собственным следам, скользя по льду (не отрывая ног ото льда).

Если под вами проломился лед:

В любом случае - сохранять хладнокровие, не впадать в панику. При проломе льда необходимо срочно сбросить рюкзак, раскиньте руки в стороны и постарайтесь лечь на лед грудью или спиной, широко раскинув ногу. Держать лыжные палки посередине и пытаться отползти назад от опасного места. При наличии лыж попытаться лечь на них грудью и ползти в ту сторону, откуда шли. Если человек все же оказался в воде, ему нужно избавиться от тяжелых вещей. Пытаясь удержаться на поверхности, стараться выплыть, вылезти на прочный лед (втыкая в него нож или конец лыжной палки). В узкой полынье стараться принять горизонтальное положение, оперевшись ногами в противоположный край провала (по возможности) или делая ногами плавательные движения. Вытащите на лед в начале одну ногу, затем другую. Перекатитесь, а затем отползите подальше от места провала. В большой полынье выбираться на лед нужно в месте падения. Если лед слабый, то его нужно подламывать в нужном направлении до твердого льда или предмета (дерево, земля, сооружение). Одновременно громко звать на помощь.

Если помощь должны оказать Вы:

К месту пролома во льду не подходите стоя, а приближайтесь ползком на животе с раскинутыми в сторону руками и ногами, лучше опираться на лыжи, доску.

Приблизившись к пострадавшему на достаточное расстояние, бросьте ему один конец веревки, троса, ремня, связанные темляками лыжные палки, шарф, куртку, брючину и т.п.

Деревянные предметы: жердь, доску, лыжи, лестницу толкайте по льду до места провала.

Как только потерпевший схватился за поданный предмет, следует без резких движений тянуть его ползком.

В группе людей помощь утопающему оказывается только одним, в крайнем случае двумя людьми. Скапливание людей в одном месте на краю льда опасно. При отсутствии средств спасения можно несколькими (менее грузным)

людям лечь на лед цепочкой (друг за другом), удерживая за ноги, ползком продвигаясь к полынье, помочь пострадавшему.

Действия людей на отколовшейся льдине

Сохранять спокойствие, не паниковать, не думать о худшем. Трезво оценить ситуацию. В группе - успокаивать других. При возможности спрыгнуть в воду (одному, двоим) и добраться вплавь до основной льдины (берега), для организации помощи. Уточнить направление и силу ветра, дрейфа льдины. При возможности распределиться на льдине, чтобы от скученности не было пролома или опрокидывания. Криками, взмахами рук, выстрелами, факелами и т.п. привлекать внимание окружающих или проезжающих. Начать устройство плота или спасательных средств из деревьев, камер резиновых, спальных мешков, курток и т.д. Сделать ревизию и распределение (по очередности и времени) продуктов питания и зажигательных средств. Оценить одежду и состояние здоровья. При наличии ведра (котелка и т.п.) начать наращивание толщины льда, укрепляя его льдинами, удочками, веревками. Не снимать даже промокшую одежду, т.к. она замедляет процесс охлаждения человека. Можно только снять обувь, наиболее тяжелые и тонущие ко дну, части одежды. По береговым ориентирам, компасу и звездам постоянно уточнять место льдины. В темное время пользоваться аварийным фонарем, факелом или подавать частые звуковые сигналы. Беречь пищу, тепло, зажигательные средства, силы, прогнозировать обстановку. Спокойно ждать помощи и продумывать тактику выживания. В группе делать все организовано, сплоченно, без паники и раздражительности, поддерживать нормальный психологический климат, руководить дальнейшими действиями в аварийной ситуации.

Действия людей в "ледяной" воде

В холодное время вода в реке и любом водоеме опасна. В воде даже опытные и здоровые люди погибают за считанные часы и минуты от общего переохлаждения. При раскалывании льдины держаться в воде за любые плавающие предметы (без острых, режущих частей): канистры, полиэтиленовые бутылки (1-2 литра). Голову и шею стараться удержать над водой, чтобы уменьшить теплопотери организма. Если в воду упали несколько человек и до берега далеко, постараться собраться вместе. Случайные плавсредства отдать раненым и слабым, женщинам и детям, пользоваться ими поочередно. Стараться обязательно выбраться из воды (при ветре создается ошибочное представление, что на воздухе холоднее. Помните: околонулевые температуры в воде опаснее минусовых на воздухе!). Парадокс: в воде надо сохранять возможную неподвижность, т.к. при двигательной активности усиливается тепловыделение и происходит ускоренное переохлаждение всего организма. Помните: сильный озноб, ощущение боли в конечностях и их онемение - имеют локальный характер и не угрожают жизни человека. К смерти приводит общее переохлаждение организма. Неподвижность в воде увеличивает срок выживаемости. Активное движение в холодной воде - только для оказания помощи товарищам и достижения крепкого льда, берега. При необходимости нужно плыть спокойно с короткими гребками под водой, без резких размахов руками и ногами, движений корпусом. Не пугайтесь судорог! Они очень болезненны, но не смертельны.

Чтобы их избежать, надо энергично массировать уставшую, переохлажденную мышцу, двигать пальцами рук и ног, менять позу. При судороге надо несколько раз ущипнуть или уколоть пораженную мышцу. Сведенную ногу стараться выпрямить руками. В любом случае не паниковать: человек даже без спасательного жилета может удержаться на воде с помощью действующих рук и ног.

Самопомощь человека

На прочном льду (в лодке, на плоту) или на берегу немедленно отжать мокрую одежду. Вдали от жилья по возможности, занять защищенное от ветра (брызг, волн и прилива) место. Постараться соорудить временное убежище или стенку - заслон из камней, веток, досок, брезента, картона, льда, снега и т.д. для защиты от ветра и осадков. Промокшие спички разложить для просушки. Осмотреться, сориентироваться на местности, оценить ситуацию, спрогнозировать развитие обстановки, продумать дальнейшие действия. Действовать смело, преодолевать трудности и невзгоды.

Помощь человеку, вытасченному из воды

Спасенного из воды человека немедленно переодеть (по возможности) в сухую одежду и обувь, или отжать мокрую одежду. Дать поесть сладкого (сахар, варенье, шоколад и т.п.). Заставить активно двигаться (приседать, взмахивать руками, растирать лицо и шею), чтобы быстрее согреться "изнутри". На берегу разжечь костер, укрыть в палатке (снежном, ледяном убежище) и т.д. и т.п.

**Комитет гражданской защиты населения
администрации Волгограда по Дзержинскому району**