

ПАМЯТКА

по предупреждению ЧС – безопасность и спасение на льду

1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

Любой человек может попасть в чрезвычайную ситуацию (ЧС), 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 увечья в «ледяной зоне» наиболее вероятны от утопления подо льдом, общего переохлаждения (замерзания), простудных заболеваний, травм и т.п. Факторы (условия) спасения в «ледовой обстановке»: ***постоянная готовность к действию в экстремальных ситуациях, воля к жизни, знание правил спасения, наличие навыков практического выживания, физическая подготовленность, правильная организация спасения.***

2. ПОРЯДОК ДЕЙСТВИЙ ДО ПЕРЕХОДА В ЗИМНИХ УСЛОВИЯХ

Любой выход на природу тщательно планируйте, продумывайте и организуйте до деталей. Изучите технику выживания в этих местах и условиях. В экстренной ситуации каждая «мелочь» важна! О месте, времени и продолжительности рыбалки (охоты), маршрута движения и т.п. должно знать (по возможности) большее число людей (дома, на работе, в месте нахождения спасательных органов и сил и т.д.) Уточните погоду и ее прогноз, состояние льда. Хорошая погода не может быть гарантией безопасности. Подготовьте средства спасения (жилеты, камеры, лодки, надувные, пенопласт) и сигнализации (ракеты, дымовые шашки, аварийные фонари, радиотелефоны, ручные сирены, колокола и т.д.), аварийное снаряжение (теплые вещи, легкая палатка, тент, плащ, грелка, топливо, спальник, мешок, полиэтилен). Принятие алкоголя до и в ходе рыбалки (охоты и т.д.) увеличивает фактор риска, притупляет реакцию, приводит к ошибочным решениям, упрощенной оценке ситуации и т.п. Целесообразно одному из группы находиться на берегу или вблизи от него для организации оповещения и спасения.

3. ПРОЧНОСТЬ ЛЬДА И ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОСТИ

В устойчивую зимнюю погоду безопасный лед толщиной 4-5 см для одного, 8 см - для двоих, 12-14 см - для 5-7 человек. Наиболее прочен лед с синеватым (или зеленоватым) оттенком, без пузырьков. Вдвое слабее прозрачного - лед молочный, белого или матового цвета (после обильного снегопада), проламывается без потрескивания. По льду можно передвигаться, в крайнем случае, если под ногами образуются мелкие, радиальные трещины и слышно похрустывание (если добавляются и 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 – такая как Сырдарья, где он бывает многослойный и с воздухом.**

4. 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 тонкий и опасен под снежными сугробами, у крутых берегов, зарослей камыша, возле скал, замороженных в лед коряг, деревьев, в местах слияния потоков, впадения и вытекания из озер рек и ручьев (т.е. где вода «беспокойная»). Лед тоньше и неравномерный у обрывов на изгибах рек. В холодную погоду «парит» полынья, скрытая под снегом. Весной опасны участки льда у затопленных кустов, с густо заросшей травой (осокой).

5. ПОРЯДОК ПЕРЕХОДА ПО ЛЬДУ

При сомнительной прочности льда следует идти по нему осторожно, скользящим шагом, мягко ставя ногу на всю ступню и быть готовыми к мгновенному изменению ситуации. В местах повышенной опасности при ходьбе на лыжах надо расстегнуть крепления, чтобы можно было быстро освободиться от лыж. Не следует полностью снимать лыжи, так как они существенно снижают (перераспределяют) давление человека на опору. Также следует освободиться от одной лямки рюкзака (вещмешка) и вытащить обе руки из темляков лыжных палок. Группе людей следует идти цепочкой с интервалом 5-6 метров. Первым должен идти 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 внешнего его 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).

6. ПОВЕДЕНИЕ ПРИ ПРОЛАМЫВАНИИ ЛЬДА

В любом случае - сохранять хладнокровие, не впадать в панику. При проломе льда необходимо срочно сбросить рюкзак, лечь на живот, широко раскинув руки. Держать лыжные палки посередине и пытаться отползти назад из опасного места. При наличии лыж попытаться лечь на них грудью и отползти в сторону, откуда пришли. 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 выползти на лед «перекручиваясь», перекатываясь с живота на спину. 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).

7. ПОМОЩЬ ПРОВАЛИВШЕМУСЯ ПОД ЛЕД

Человек, оказывающий помощь, должен подползти как можно ближе к полынье (пролому) и пробросить (подать) пострадавшему конец веревки, лыжи, связанные темляками лыжные палки, ремень, шарф, куртку, брючину и т.п. 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 спасания можно несколькими (менее грузным) людям лечь на лед цепочкой (друг за другом), удерживая за ноги и, ползком продвигаясь к полынье, помочь пострадавшему.

8. ДЕСТВИЯ 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 ее пролома или опрокидывания. Криками, взмахами рук, выстрелами, факелами и т.п. привлекать внимание окружающих. Начать устройство плота или спасательных средств из деревьев, камер резиновых, спальных мешков, курток и т.п. Сделать «ревизию» и распределение (по очередности времени) продуктов питания и зажигательных средств. Оценить одежду и состояние здоровья. 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 людей делать все организованно, сплоченно, без паники и раздражительности, поддерживать нормальный психологический климат, руководить дальнейшими действиями в аварийной ситуации.

9. ДЕЙСТВИЯ ЛЮДЕЙ В «ЛЕДЯНОЙ» ВОДЕ

В холодное время вода в реке и любом водоеме опасна. В воде даже опытные и здоровые люди погибают в считанные 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 удерживать над водой, чтобы уменьшить теплотери организма. Если в воду упали несколько человек и до берега далеко, постараться собраться вместе. Имеющиеся «плавсредства» отдать раненым и немощным (женщинам и детям) и пользоваться ими поочередно. Стараться обязательно выбраться из воды (при ветре создается ошибочное ощущение, что на воздухе холоднее. **ПОМНИТЕ:** околонулевые температуры в воде опаснее минусовых на воздухе!). Парадокс: в воде надо сохранять возможную неподвижность, так как при двигательной активности усиливается тепловыделение и происходит ускоренное охлаждение 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 удерживаться на воде с помощью действующих рук и ног.

10. 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.

Смерть может наступить в холодной воде, иногда раньше, чем наступило переохлаждение, причиной этого может быть своеобразный «Холодовой шок», развивающийся иногда впервые 5-15 мин после погружения в воду - нарушение функций 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.

11. ПОМОЩЬ ЧЕЛОВЕКУ, ИЗВЛЕЧЕННОМУ ИЗ ВОДЫ:

- пострадавшего надо укрыть в месте, защищенном от ветра, хорошо укутать в любую имеющуюся одежду, одеяло;
- если он находится 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 периферийных сосудов начнет активно поступать к «сердцевине» тела, что приведет к дальнейшему снижению ее температуры. Алкоголь же будет оказывать угнетающее действие на центральную нервную систему.