

Оказание помощи провалившемуся под лед

Самоспасение:

- 1) не паникуйте, сбросьте тяжелые вещи, удерживайтесь на плаву, зовите на помощь;**
- 2) обопритесь на край льдины широко расставленными руками, при наличии сильного течения согните ноги, снимите обувь, в которую набралась вода;**
- 3) не барахтайтесь, старайтесь не обламывать кромку льда, широко раскиньте руки, чтобы не погрузиться с головой в воду;**
- 4) постоянно зовите на помощь;**
- 5) 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;**
- 6) без резких движений отползайте как можно дальше от опасного места в том направлении, откуда пришли.**

– Удерживая себя на поверхности воды, старайтесь 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. Известно, что более 50% всех теплотерь организма, а по некоторым данным, даже 75% приходится на ее долю.

– 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.

Если вы оказываете помощь:

- 1) Подходите к полынье очень осторожно, лучше подползти попластунски.**
- 2) Сообщите пострадавшему криком, что идете ему на помощь, это придаст ему силы, уверенность.**

3) За 3-4 метра протяните ему веревку, шест, доску, шарф или любое другое подручное средство.

4) Подавать пострадавшему руку небезопасно, так как, приближаясь к полынье, вы увеличите нагрузку на лед и не только не поможете, но и сами рискуете провалиться.

5) после извлечения пострадавшего из ледяной воды его необходимо незамедлительно отогреть.

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.

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.