

# ПАМЯТКА

## Не бойтесь ледяной воды

Человек в одежде с обычной физической подготовкой может находиться в воде с температурой 7-8 градусов до 3-4 часов без ущерба для здоровья и жизни. В воде с температурой 3-4 градуса - до 1,5-2 часов. Этот предел может быть выше, но уже при определенной подготовке. Самое главное - сохранить хладнокровие и принять правильное решение. В состоянии алкогольного опьянения запас прочности безопасного пребывания в холодной воде по времени сокращается в 4-6 раз.

**Оказавшись** неожиданно **в воде**, постарайтесь зацепиться за какую-нибудь точку опоры, пусть даже плавающую (борт лодки, льдина, буй, ветка кустарника, камень и т.п.), и перетерпите первые 1 – 1,5 минуты неприятные ощущения от холодной воды. Никаких резких движений, подавите в себе внутреннюю панику, стабилизируйте дыхание. И через 30-40 секунд эти неприятные ощущения начнут проходить, вы перестанете остро чувствовать холод, можете почувствовать даже некоторую комфортность, сопровождающуюся в одежде внутренним легким теплом. И только после этого принимайте решение.

**Оцените обстановку** — что лучше для вас: плыть к берегу или держаться за лодку (льдину) и ждать помощи, или дрейфовать вместе с лодкой (льдиной) и в удобном месте выбраться на берег либо мелководье. Предпосылкой к такому выбору являются умение плавать, навыки нахождения в холодной воде, знание фарватера реки и акватории водоема, наличие прочных (толщиной от 30-40 см) льдин. (Как показывает наш опыт, в определенных условиях льдина может стать хорошим средством эвакуации и транспортировки).

**Если какая-то часть одежды** вам сильно мешает, **тянет вниз** или по течению, проверьте, не ошибаетесь ли вы, и только тогда освобождайтесь от нее. В любом случае оставьте на себе головной убор или соорудите на голове его подобие. Помните, что от 40 до 60% вашего тепла уходит через голову, но вы этого практически не почувствуете. Поэтому голова должна быть максимально защищена, пусть даже и мокрым головным убором. Наоборот, неприятные и даже болезненные ощущения в пальцах рук и ног ничего опасного за собой не влекут. Они быстро пройдут после выхода из воды.

**Если помощь пришла** с воздуха, просто зацепитесь за спасательное средство и держитесь, пока вас не вытянут на сухое место (берег или тот же лед). После длительного нахождения в холодной воде подняться самостоятельно из воды по веревочной лестнице в вертолет или на борт корабля практически невозможно. Ваши руки и ноги, скорее всего, с этим не справятся, и вы упадете обратно в воду. Не делайте резких движений — можете травмировать или даже порвать суставные связки.

**Если вы приняли решение плыть самостоятельно**, не делайте резких движений, что ускоряет охлаждение тела. Следите за дыханием. Оно должно быть ровным. В движении массируйте пальцы рук и ног (старайтесь ими шевелить). Предпочтительный стиль плавания - брасс без опускания головы под воду (лицо опускать можно). Постоянно контролируйте направление вашего продвижения, иначе дистанция до спасительного берега (ориентира) может значительно увеличиться.

Опасайтесь острого льда и просто режущих предметов в воде и на дне. Здесь вас поджидает двойная опасность:

1) холодная вода анестезирует поверхностные участки тела, и даже глубокие порезы от острого льда не чувствуются;

2) холодная вода значительно замедляет процесс свертывания крови, и рана постоянно кровоточит. Отсюда большие кровопотери при незначительных на первый взгляд ранах и даже ссадинах, которые человек не замечает, но которые резко ускоряют процесс замерзания человека в воде и сокращают время безопасного нахождения в ней. Очень часто люди в воде гибнут не от холода, а от больших кровопотерь.

Не пытайтесь выбраться на заведомо тонкий лед. Даже выбравшись из него, вы все равно провалитесь и потратите больше сил. Осторожно проламывая его (это лучше всего делать перчатками или рукавицами), продвигайтесь к берегу или к толстому льду. Аккуратно касайтесь льда, так как он обладает в воде высокими режущими свойствами (иногда как скальпель).

**Если вы выбрались на берег**, выходить надо крайне осторожно, так как может иметь место временное нарушение работы вестибулярного аппарата. Возможно головокружение. Прежде чем встать в полный рост, попытайтесь отсидеться на берегу 1,5-2 минуты, пока головокружение не пройдет.

Затем снимите с себя всю одежду, максимально отожмите нижнее белье, вытрите им, снова отожмите его и наденьте на тело. Не стойте босиком на льду или холодной земле. Наденьте верхнюю одежду, пусть даже мокрую. Вытрите голову и наденьте на неё что-нибудь. После чего делайте согревающие упражнения, пока не начнете согреваться. Не позволяйте себе заснуть.

**Оказывая помощь** человеку, длительное время находившемуся в холодной воде, следует знать, что потерпевшего надо быстро переодеть в сухую и, желательно, теплоизолирующую одежду. Любыми способами организовать локальный обогрев области груди и спины, произведите массаж конечностей, начиная с периферии. Если потерпевший затрудняется двигаться, помогите ему делать согревающие движения: ходьба - бег трусцой на месте, прыжки, сжимание кистей рук, вращательные движения. Заставляйте его, как бы он ни сопротивлялся.

**Ни в коем случае** не давайте пострадавшему спиртное. Это может его погубить. Причина проста, но почему-то малоизвестна: при существенном охлаждении, даже после выхода из воды, внутренняя температура тела («ядра») продолжает снижаться в течение 40 и более минут. Спиртное в данном случае провоцирует резкое неуправляемое снижение внутренней температуры тела, что может привести даже к летальному исходу. Растирание конечностей и отдельных участков тела спиртным также малоэффективно и обманчиво.

**Отправляясь зимой на рыбалку**, помните: нижнее белье должно быть на всю длину конечностей и иметь на концах завязки или резинки. Носки должны быть длинными, плотными и с резинками. Головной убор должен максимально закрывать голову, быть плотным и надежно держаться на голове. В то же время он не должен впитывать много влаги. Обувь должна в воде легко сниматься, если человек почувствует, что она тянет его вниз. При этом носки должны оставаться на ногах. Шея также максимально должна быть закрыта. И, конечно, желательно иметь запасной комплект нижнего белья, запасные носки, перчатки, головной убор, горячее питье.