

# Правила оказания помощи провалившемуся под лед

## Самоспасение:

- Не поддавайтесь панике.
- Не надо барахтаться и наваливаться всем телом на тонкую кромку льда, так как под тяжестью тела он будет обламываться.
- Широко раскиньте руки, чтобы не погрузиться с головой в воду.
- 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.
- Без резких движений отползайте как можно дальше от опасного места в том направлении, откуда пришли.
- Зовите на помощь.
- Удерживая себя на поверхности воды, стараться 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:

- Подходите к полынье очень осторожно, лучше подползти по-пластунски.
- Сообщите пострадавшему криком, что идете ему на помощь, это придаст ему силы, уверенность.
- За 3-4 метра протяните ему веревку, шест, доску, шарф или любое другое подручное средство.
- Подавать пострадавшему руку небезопасно, так как, приближаясь к полынье, вы увеличите нагрузку на лед и не только не поможете, но и сами рискуете провалиться.

## 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 удаления 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.

### **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.

### **Выживание в холодной воде.**

1. Известно, что организм человека, находящегося в воде, охлаждается, если ее температура ниже 33,3°C. Теплопроводность воды почти в 27 раз больше, чем воздуха, процесс охлаждения идет довольно интенсивно. Например, при температуре воды 22°C человек за 4 мин. теряет около 100 калорий, т.е. столько же, сколько на воздухе при той же температуре за час. В результате организм непрерывно теряет тепло, и температура тела, постепенно снижаясь, рано или поздно достигнет критического предела, при котором невозможно дальнейшее существование.
2. Скорость снижения температуры тела зависит от физического состояния человека и его индивидуальной устойчивости к низким температурам, теплозащитные свойства одежды на нем, толщина подкожно-жирового слоя.
3. Важная роль в активном снижении теплопотерь организма принадлежит сосудосуживающему аппарату, обеспечивающему уменьшение просвета капилляров, проходящих в коже и подкожной клетчатке.

### **Что испытывает человек, неожиданно оказавшийся в ледяной воде?**

1. Перехватывает дыхание.
2. Голову как будто сдавливает железный обруч.
3. Резко учащается сердцебиение.
4. Артериальное давление повышается до угрожающих пределов.
5. 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.
6. Пытаясь защититься от смертоносного действия холода, организм включает в работу резервную систему теплопроизводства - механизм холодовой дрожи.
7. Теплопродукция резко возрастает за счет быстрого непроизвольного сокращения мышечных волокон, иногда в три-четыре раза. Однако через некоторый период времени и этого тепла оказывается недостаточно, чтобы компенсировать теплопотери, и организм начинает охлаждаться. Когда температура кожи понижается до 30°C, дрожь прекращается, и с этого момента гипотермия начинает развиваться с нарастающей скоростью. Дыхание становится все реже, пульс замедляется, артериальное давление падает до критических цифр.

## **Основные причины смерти человека в холодной воде:**

- Переохлаждение, так как тепла, вырабатываемого организмом, недостаточно чтобы возместить теплопотери.
- Смерть может наступить в холодной воде, иногда гораздо раньше, чем наступило переохлаждение, причиной этого может быть своеобразный "холодовый шок", развивающийся иногда в первые 5-15 мин после погружения в воду.
- Нарушение функции 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.

## **Оказание помощи пострадавшему, провалившемуся под лед**

### **Оказание помощи пострадавшему, провалившемуся под лед:**

Вооружиться любой длинной палкой, доской, шестом или веревкой. Можно связать воедино шарфы, ремни или одежду;

Подползать к полынье очень осторожно, широко раскинув руки;

Сообщить пострадавшему криком, что идете ему на помощь, это придаст ему силы, уверенность;

Если Вы не один, то, лечь на лед и двигаться друг за другом;

Подложить под себя лыжи, фанеру или доску, чтобы увеличить площадь опоры и ползти на них;

За 3–4 метра протянуть пострадавшему шест, доску, кинуть веревку или шарф или любое другое подручное средство.

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

Осторожно вытащить пострадавшего на лед, и вместе с ним ползком выбираться из опасной зоны;

Доставить пострадавшего в теплое (отапливаемое) помещение. Оказать ему помощь: снять и отжать всю одежду, по возможности переодеть в сухую одежду и укутать полиэтиленом (возникнет эффект парника);

Вызвать скорую помощь – 112.

### **Оказание первой медицинской помощи пострадавшему:**

При попадании жидкости в дыхательные пути, пострадавшему необходимо очистить полость рта, уложить его животом на колени так, чтобы голова свисала к земле и, энергично нажимая на грудь и спину, удалить воду из желудка и легких;

Приступить к выполнению искусственного дыхания;

Немедленно вызвать скорую медицинскую помощь;

### **Время безопасного пребывания человека в 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 становится не безопасной для человека через 10-15 мин;

При температуре воды минус 2°С окоченение может наступить через 5-8 мин.

## Как выбраться из полыни — правила спасения на зимней рыбалке

### Содержание

Как только на водоемах появляется первый лед, тут же находятся рыбаки, которым невтерпеж... Как же, ждать нельзя, нужно именно в это время, при полной экипировке выдвигаться на тонкий лед. Практически сразу появляются и первые печальные «вести» — в одном месте спасли, а вот в другом нет... Сегодня мы, благодаря Дмитрию Фокину, начальнику аварийно-спасательной службы Новосибирска, узнаем, как спасти себя или своего товарища, если он начал тонуть.

### Что делать, если провалился под лед?

Самое первое, как вы можете себе помочь – остаться дома. Рыбалка по первому льду очень опасна, и даже если по тропинке, по которой вы идете до места ловли, уже прошло 100 человек, не факт, что лед под вами не провалится. Все может случиться именно с вами. Поэтому предлагаем вам ознакомиться с правилами, которые повысят ваши шансы на спасение.

### Алгоритм самоспасения на зимнем водоеме, если ты провалился под лед

1. **Успокойтесь.** В панике человек может наделать лишнего, что только усугубит ваше не без того серьезное положение.
2. **Расставьте руки.** Старайтесь зацепиться за кромки льда. Это предотвратит быстрое погружение под воду.
3. **Рюкзак долой.** Если у вас на плечах был рюкзак или иная ноша, поскорее избавьтесь от нее, выбросив подальше от себя. Это лишний балласт, который намокнув, начнет вас тащить на дно. Что касается верхней одежды, то на нее лучше не тратить время, и не пытаться снять в воде. Да, она намокнет, но не забывайте, что под ней могут быть воздушные прослойки, которые помогут вам некоторое время держаться на плаву.
4. **Не давите на кромку льда.** Старайтесь не наваливаться на край майны, чтобы не обломить лед. Это нужно для того, чтобы место провала не увеличилось в размерах и вам было за что держаться расставленными руками, чтобы остаться на плаву.
5. **Закиньте ногу.** В воде пытаемся принять горизонтальное положение, чтобы попробовать закинуть одну из ног на лед, и резким движением попробовать выкатиться на поверхность.
6. **Ползите.** Как только вы оказались на твердой поверхности, ни в коем случае не вставайте на ноги, а аккуратно, ползком, перемещайтесь подальше от майны. Однако старайтесь это делать не по направлению к берегу, а в ту сторону, откуда пришли.

### Что делать, если другой человек провалился под лед

А теперь рассмотрим алгоритм спасения провалившегося в полыню. Порядок действий следующий:

1. **Успокойтесь.** Как и в первом случае, когда тонете вы, главное – не паниковать и не бежать сломя голову спасать утопающего. Если человек провалился под лед рядом с вами, постарайтесь максимально «трезво» подойти к вопросу спасения, в противном случае в полынье могут оказаться двое.
2. **Успокойте провалившегося.** Крикните рыбаку, который барахтается в полынье, что его услышали, и обязательно помогут.
3. **Ищите средство спасения.** Оглядываемся, ищем поблизости любой предмет, который нам поможет при спасении человека. Это может быть палка, доска, веревка или даже шарф. Суть – с безопасного расстояния подать этот предмет провалившемуся, для того, чтобы его вытянуть.

4. **Ползите.** Ни в коем случае не идем, а именно ползем к полынье на расстояние, которое позволит передать провалившемуся рыбаку, к примеру, доску. Старайтесь при этом не подавать руки, так как существует огромный риск самому оказаться в воде.
5. **Страхуйте.** Обязательно постарайтесь позаботиться о страховке. Если есть кто-то рядом, обвяжитесь веревкой, которую он будет держать.
6. **Возвращаемся.** Возвращаться нужно по той же самой тропе, что вы и пришли, точно так же – ползком.
7. **Отогревайте.** Как только вы выбрались на берег, нужно начинать оказывать первую помощь провалившемуся под лед. Начинается она с того, что необходимо с пострадавшего снять мокрую одежду. Если под рукой нет сухой, максимально отжать эту, и снова надеть. Обязательно дать спасенному рыбаку теплое питье, к примеру, чай. Сделать звонок в службу спасения, скорою помощь или МЧС, если того требуют обстоятельства.

**Помните, никакое удовольствие от первой рыбалке со льда вам не заменит тех проблем, которые могут возникнуть, когда лед под вами начал проваливаться. Будьте осторожны!**

## **Правила оказания помощи провалившемуся под лед**

— Не поддавайтесь панике.

— Не надо барахтаться и наваливаться всем телом на тонкую кромку льда, так как под тяжестью тела он будет обламываться.

— Широко раскиньте руки, чтобы не погрузиться с головой в воду.

— 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.

— Без резких движений отползайте как можно дальше от опасного места в том направлении, откуда пришли.

— Зовите на помощь.

— Удерживая себя на поверхности воды, стараться 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 тепловпотерь 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:**

— Подходите к полынье очень осторожно, лучше подползти по-пластунски.

— Сообщите пострадавшему криком, что идете ему на помощь, это придаст ему силы, уверенность.

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

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

## **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 удаления 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.
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.

## **Выживание в холодной воде.**

1. Известно, что организм человека, находящегося в воде, охлаждается, если ее температура ниже 33,3°C. Теплопроводность воды почти в 27 раз больше, чем воздуха, процесс охлаждения идет довольно интенсивно. Например, при температуре воды 22°C человек за 4 мин. теряет около 100 калорий, т.е. столько же, сколько на воздухе при той же температуре за час. В результате организм непрерывно теряет тепло, и температура тела, постепенно снижаясь, рано или поздно достигнет критического предела, при котором невозможно дальнейшее существование.
2. Скорость снижения температуры тела зависит от физического состояния человека и его индивидуальной устойчивости к низким температурам, теплозащитные свойства одежды на нем, толщина подкожно-жирового слоя.
3. Важная роль в активном снижении теплотерь организма принадлежит сосудосуживающему аппарату, обеспечивающему уменьшение просвета капилляров, проходящих в коже и подкожной клетчатке.

## **Что испытывает человек, неожиданно оказавшийся в ледяной воде?**

1. Перехватывает дыхание.
2. Голову как будто сдавливает железный обруч.
3. Резко учащается сердцебиение.
4. Артериальное давление повышается до угрожающих пределов.

5. 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.

6. Пытаясь защититься от смертоносного действия холода, организм включает в работу резервную систему теплопроизводства — механизм холодовой дрожи.

7. Теплопродукция резко возрастает за счет быстрого непроизвольного сокращения мышечных волокон, иногда в три-четыре раза. Однако через некоторый период времени и этого тепла оказывается недостаточно, чтобы компенсировать теплопотери, и организм начинает охлаждаться. Когда температура кожи понижается до 30°C, дрожь прекращается, и с этого момента гипотермия начинает развиваться с нарастающей скоростью. Дыхание становится все реже, пульс замедляется, артериальное давление падает до критических цифр.

### **Основные причины смерти человека в холодной воде:**

- Переохлаждение, так как тепла, вырабатываемого организмом, недостаточно чтобы возместить теплопотери.
- Смерть может наступить в холодной воде, иногда гораздо раньше, чем наступило переохлаждение, причиной этого может быть своеобразный «холодовый шок», развивающийся иногда в первые 5-15 мин после погружения в воду.
- Нарушение функции 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.

### [Источник](#)

## **Опасней, чем коронавирус: спасатель из Уфы рассказал о самых частых ошибках на тонком льду**

Собрали пошаговую инструкцию, как помочь провалившемуся в воду

» title=»Чтобы вытащить провалившегося под лед, следует самому быть очень осторожным

Чтобы вытащить провалившегося под лед, следует самому быть очень осторожным

Фото: Тимур Шарипкулов

Ежегодно тонкий лед становится причиной гибели десятков людей. Начальник поисково-спасательного отряда Уфы Александр Григорьев рассказал, из-за каких ошибок люди чаще всего уходят под лед, и дал пошаговую инструкцию, как быстро и правильно оказать помощь пострадавшему.

### **Какие шаги нужно предпринять, чтобы грамотно спасти тонущего?**

Если на ваших глазах человек провалился под лед, от ваших своевременных и правильных действий будет зависеть его жизнь. Крикните, что вы идете на помощь — это придаст ему сил и уверенности.

Первое, что нужно сделать — сообщить спасателям о происшествии. Телефон единой службы спасения 112. На единый номер спасения можно звонить даже без сим-карты, без денег на счете и с заблокированной клавиатурой телефона;

- Постарайтесь сделать подобие веревки — например, свяжите между собой шарф и ремень, аккуратно подползите к полынье. Выдерживайте достаточное расстояние, иначе вы оба можете уйти под лед;
- По возможности подложите под себя лыжи или доску — это увеличит площадь опоры, и вам будет легче и безопаснее проводить спасательные работы. Если ничего такого под рукой нет, то ползите, широко раскинув руки в стороны;
- Примерно на расстоянии нескольких метров от пострадавшего подайте ему веревку, палку, шарф, ремень или одежду. Как только утопающий ухватится за поданный предмет, отползайте назад, вытягивая его за собой из полыньи, выдерживая дистанцию минимум в метр-два;
- Напомните пострадавшему, что вставать нельзя, он должен аккуратно отползать либо перекатываться к берегу по своим или вашим следам.