

## Рекомендации по соблюдений требований безопасности на водоемах в весенний период

### Это надо знать!

Время безопасного пребывания человека в воде:

- при температуре воды 24°C время безопасного пребывания 7-9 часов,
- при температуре воды 5-15°C - от 3,5 часов до 4,5 часов;
- температура воды 2-3 °C оказывается смертельной для человека через 10-15 мин;
- при температуре воды минус 2°C - смерть может наступить через 5-8 мин.

### Чем опасно попадание человека в ледяную воду

Организм человека, провалившегося под лед, попадает в стрессовую ситуацию и как следствие, от резкого холода происходит сокращение мышц груди и живота, вызывая выдох, а затем вдох.

Этот произвольный дыхательный акт особенно опасен, если голова находится под водой, человек захлебывается.

При попадании в холодную воду усиливается сердечная деятельность, растет артериальное давление.

Максимальное пребывание среднестатистического человека в воде при температуре +2, +3C составляет не более 15 минут.

### Если вы провалились, постарайтесь не впасть в панику.

- 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.

- 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:

Если на ваших глазах под лед провалился человек, в первую очередь вызовите спасателей. Затем, если вы уверены в своих силах, постарайтесь приблизиться к нему ползком, широко раскинув руки и ноги: это увеличит площадь опоры. Помните, к краю полыньи подползть нельзя, иначе можно тоже оказаться в воде. Бросьте пострадавшему связанные ремни или шарфы, любую доску, жердь или лыжи. Действовать нужно быстро и решительно, поскольку в ледяной воде человек быстро коченеет, а намокшая одежда тянет его вниз.

Если вам удалось вытащить пострадавшего на лед, от опасной зоны удаляйтесь только ползком.

Спасенный из полыньи человек продолжает оставаться в смертельной опасности, потому что его организм продолжает стремительно переохлаждаться. При понижении температуры тела до 34С нарушается деятельность коры головного мозга, а при понижении температуры тела до 25-22С наступает смерть.

Следовательно, самым важным при оказании помощи человеку, провалившемуся под лед, является его согревание.

#### 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.

Важно!

\* Безопасным для человека считается лед толщиной не менее 15 сантиметров.

\* Если плюсовая температура воздуха простояла больше трех дней, прочность льда снижается на 25%.

\* Самый прочный лед - голубого цвета. Прочность белого - в два раза ниже. Матово-белый с желтоватым оттенком - ненадежный, может в любой момент сломаться.