

Меры предосторожности и правила поведения на льду. Оказание первой помощи пострадавшему

1. На начальном этапе развития человеческого общества чрезвычайные

ситуации носили в основном природный характер и были связаны со стихийными бедствиями, которые наводили страх и ужас на людей. К основным стихийным бедствиям относятся и метели, холода, сильные снегопады, изморози, гололед.

Гололедом называется плотный слой льда, образовавшегося на поверхности земли при замерзании капель дождя или тумана. Гололед вызывает огромное количество транспортных аварий и катастроф, приводит к травмам и гибели людей, обрыву проводов, уничтожению деревьев, посевов. А лед, образовавшийся на земной поверхности после оттепели, называется **гололеდიцей**.

2. **Первый ледяной покров на водоемах.** С наступлением холодов появляется первый ледяной покров на реках, озерах, прудах, прибрежных участках морей, и на скользкую поверхность льда устремляются не только взрослые, но и дети. **Особенно неосторожны, бывают дети в возрасте от 8 до 12 лет.** Молодой лед вначале тонкий, непрочный и тяжести человека не выдерживает. В местах замерзания веточек, дощечек и других предметов лед бывает еще слабее. И, если такие места запорошил снег, то катающийся на санках или коньках неизбежно терпит бедствие.

3. **Толщина и прочность льда для катания и на переправах.** Чтобы без риска человек мог находиться на льду, он должен быть

прочным, иметь определенную толщину.

Установлено, что переход одиночных пешеходов (пешеход, согласно толковому словарю русского языка С.И. Ожегова, – это человек, идущий пешком) по льду возможен при толщине льда не менее 7 см. Большой группе людей можно переправляться по льду при толщине в 10 см, но каждый пешеход должен идти на расстоянии 5-6 м друг от друга. Переправа одного всадника на лошади допускается при толщине льда 15 см, а в колонне – 15 – 20 см. Для переправы грузовых автомашин и гужевого транспорта толщина льда должна быть не менее 20-25 см. Открытие катка на реке, озере или прибрежной полосе моря рекомендуется при толщине льда не менее 25 см.

Переход водоемов по льду в необозначенных местах всегда связан с риском для жизни. Поэтому перемещение возможно только там, где разрешен переход, где имеются указатели входа с берега на лед и вешки, обозначающие трассу перехода. Но и при этих обозначениях всегда надо быть внимательным, ни в коем случае не отклоняться в сторону от установленной трассы. Это важно помнить особенно с приближением весны, перед вскрытием рек, когда лед становится рыхлым, хотя внешне он по-прежнему кажется крепким.

4. **Лед непрочный и лед прочный.** Лед может быть непрочным около стока вод. Тонкий или рыхлый лед бывает вблизи кустов, камыша, под сугробами, в местах, где водоросли вмерзли в лед. Следует также обходить места, покрытые толстым слоем снега, – под ним лед всегда тоньше. Непрочен лед и там, где бьют ключи, где быстрое течение реки. Особенно осторожно надо спускаться с берега, – лед может неплотно соединяться с сушей. **Ни в коем случае нельзя проверять лед ударом ноги!**

Какой же лед можно считать безопасным? Прочным безопасным льдом считается прозрачный лед с синеватым или зеленоватым оттенком при толщине до 12 см. При оттепели, изморози и дожде лед обычно покрывается водой, а затем замерзает, в особенности

после снегопада. При этом лед становится белым или матовым, а иногда приобретает желтоватый цвет. Такой лед непрочный, и его толщину принимать во внимание не следует.

5. Зимний ледостав. Опасные места на льду. Лед на реках, озерах и других водоемах становится прочным лишь в период полного становления зимнего ледостава. Однако и зимой возникает немало опасных для катания и переправ мест. К ним относятся:

а) майны и промоины, образующиеся быстрым течением рек, подземными ключами, выходящими на поверхность, и спусками теплой воды от промышленных предприятий;

б) проруби, рыбацкие лунки, места выколки льда.

6. Правила поведения на льду. С появлением первого ледяного покрова на реках, озерах, прудах нельзя использовать лед для катания и переправ, – молодой лед вначале бывает тонкий, непрочный и не выдерживает тяжести человека.

Прежде чем кататься на льду, надо убедиться в его прочности.

Места, специально обозначенные для перехода и переезда, как правило, постоянно контролируются. Здесь ведется наблюдение за прочностью льда. При опасности переход по льду закрывается, производится дополнительное ограждение опасных мест, здесь всегда можно получить помощь.

Все остальные места покрытого льдом водоема практически не контролируются. В таких местах могут оказаться проруби, рыбацкие лунки, лед бывает тонким, подмытым. Провалившись под лед в таком месте, человек может не получить помощи и утонуть.

При необходимости перехода по льду следует идти друг за другом на расстоянии 5-6м, внимательно при этом следить за товарищем, чтобы вовремя оказать ему помощь. При перевозке небольших по величине, но очень тяжелых грузов по льду следует класть их на сани или брусья с большой площадью опоры на лед, чтобы

избежать провала.

Следует быть осторожным там, где есть или появилось быстрое течение, где ручьи впадают в реки. Одно неосторожное движение – и можно провалиться под лед.

Не менее опасно также ходить и кататься на льду поодиночке в ночное время, особенно в незнакомых местах.

7. Приемы оказания помощи терпящим бедствие на льду. До оказания помощи пострадавший должен действовать самостоятельно. Если Вы провалились под лед, старайтесь передвигаться к тому краю полыньи, откуда идет течение. Это гарантия, что Вас не затянет под лед. Добравшись до края полыньи, старайтесь, не обламывая кромку льда, широко раскинув руки, удерживаться на поверхности, чтобы не погрузиться в воду с головой. Затем, как можно больше высунувшись из воды, налегая грудью на закраину льда, поочередно вытаскивайте на поверхность ноги. По возможности без резких движений старайтесь выползти на твердый лед. Если лед выдержал, осторожно перевернитесь на спину или грудь и медленно ползите к берегу, продвигайтесь в ту сторону, откуда пришли. Одновременно с этим зовите на помощь. Действовать надо решительно и не мешать себе страхом! Выбравшись на сушу, поспешите согреться, т.к. охлаждение может вызвать серьезные осложнения.

При оказании помощи человеку, провалившемуся под лед, нельзя подходить к нему стоя из-за опасности самому попасть в беду. К пострадавшему надо приближаться лежа с раскинутыми в сторону руками и ногами. Если под рукой имеются доски, лестницы, шесты или другие предметы, то их надо использовать для оказания помощи. Лежа на одном из таких предметов, закрепленных веревкой на берегу или твердом льду, оказывающий помощь продвигается к пострадавшему на расстояние, позволяющее подать веревку, пояс, багор, доску и т.д. Затем спасающий отползает назад и постепенно вытаскивает пострадавшего на крепкий лед.

Если оказывающий помощь не имеет спасательного пояса, то он должен обвязаться веревкой, предварительно закрепив ее на берегу или в лунке твердого льда. При оказании помощи, когда есть промоины или битый лед, используются специальные спасательные шлюпки или шлюпки на съемных полозьях. Для продвижения шлюпки вперед используются «кошки» и багры.

Но могут быть и такие случаи, когда нет никаких подсобных предметов для оказания помощи, тогда два-три человека ложатся на лед и цепочкой продвигаются к пострадавшему, удерживая друг друга за ноги, а первый подает пострадавшему ремень, одежду и т.п.

8. Охлаждение, переохлаждение, обморожение. Чрезвычайную опасность для человека, находящегося на открытом воздухе, представляет холод, длительное воздействие которого на организм человека может привести к **охлаждению, переохлаждению, обморожению.**

Действие холода на организм вызывает ослабление тактильной и болевой чувствительности, снижает мышечную силу и скорость реакции. Внешними признаками **охлаждения** являются: озноб, дрожь, бледность кожи, скованность движений, апатия, редкое, поверхностное дыхание, слабый пульс, желание сгруппироваться, прижать руки и ноги к туловищу, «сжаться»; при **сильном охлаждении** характерны сонливость и потеря сознания.

Переохлаждением называется процесс постоянного снижения температуры тела до опасных пределов под воздействием холода. Основными признаками переохлаждения являются: понижение температуры тела человека ниже 36°C, сокращение частоты сердечных сокращений, появление чувства усталости, нарушение сознания (заторможенность, апатия, бред, галлюцинации, неадекватное поведение), сонливость, замедление речи, нарушение памяти, утрата двигательной активности, посинение кожных покровов, губ, нарушение ритма дыхания, потеря сознания. Процесс переохлаждения наиболее интенсивно протекает при нахождении человека в холодной воде, т.к. теплопроводность

воды в 27 раз выше, чем воздуха. Попадание человека в холодную воду приводит вначале к резкому увеличению числа сердечных сокращений и повышению кровяного артериального давления. Типичной защитной реакцией организма на действие холодной воды является «холодовая дрожь». Она проявляется в виде быстрого непроизвольного сокращения мышц и роста теплопродукции организма. Однако эта реакция продолжается недолго, и организм начинает интенсивно охлаждаться. При этом пульс, дыхание, артериальное кровяное давление падают до критических величин, и человек погибает. При температуре воды -2°C человек может находиться в ней не более 3-8 минут!

Наряду с переохлаждением причиной смерти людей в холодной воде является холодовый шок. Он возникает в момент внезапного попадания человека в холодную воду, что приводит к нарушению дыхания в результате обширного раздражения температурных рецепторов кожи.

Обморожением называется некроз (омертвление) или воспаление тканей под действием холода, по степени поражения выделяют четыре стадии. При обморожении происходит замерзание тканевой жидкости на отдельных участках тела. Чаще всего это открытые места: кисти рук, лицо, шея, ноги. Признаки обморожения: потеря чувствительности, кожа бледная, твердая и холодная на ощупь, нет пульса на лодыжках, при постукивании пальцем – «деревянный» звук.

9. Оказание первой экстренной помощи. Оказать немедленную помощь терпящему бедствие на воде или на льду – благородный долг каждого гражданина.

При **бледном утоплении** (случается в ледяной воде, в проруби) характерны следующие признаки: бледность кожи, отсутствие пульса на сонной артерии, иногда – пена изо рта. В этом случае необходимо перенести тело от воды на безопасное расстояние. Проверить реакцию зрачков на свет и наличие пульса на сонной артерии, при их отсутствии приступить к реанимации. Если появились признаки жизни (пульс и дыхание), – перенести

спасенного в теплое помещение, переодеть в сухую одежду, дать теплое питье, вызвать «скорую помощь». Недопустимо терять время на удаление воды из легких и желудка при отсутствии пульса на сонной артерии!

Если у человека появились озноб, мышечная дрожь при **переохлаждении**, необходимо его дополнительно укрыть, предложить теплое сладкое питье или пищу с большим содержанием сахара. Взрослому человеку предложить 50 граммов алкоголя (лучше сладкого) и доставить в течение 1 часа в теплое помещение. Затем немедленно снять одежду и поместить в ванну с водой, нагретой до 35-40°C (терпит локоть), или обложить большим количеством теплых грелок. После согревающей ванны обязательно укрыть теплым одеялом или надеть теплую сухую одежду. Продолжать давать теплое питье до прибытия врача. Недопустимо давать повторные дозы алкоголя или предлагать его в тех случаях, когда пострадавший находится в состоянии алкогольного опьянения! Также нельзя использовать для согревающей ванны воду с температурой ниже 30°C.

При **обморожении** необходимо, чтобы очень быстро восстановилось кровообращение, для этого пострадавший должен согреться изнутри. Его необходимо как можно скорее доставить в помещение, снять с обмороженных конечностей одежду и обувь, немедленно укрыть поврежденные (обмороженные) конечности от внешнего тепла теплоизолирующей повязкой с большим количеством ваты или одеялами и теплой одеждой. Затем дать обильное теплое питье, можно малые дозы алкоголя (коньяка, водки), обязательно – 1-2 таблетки анальгина. Без промедления вызвать «скорую помощь». Недопустимо растирать обмороженную кожу, помещать обмороженные конечности в теплую воду, ванну, обкладывать грелками, смазывать кожу маслами или вазелином!

Строгое соблюдение мер предосторожности на льду – главное условие предотвращения несчастных случаев во время ледостава.