**СОВЕТЫ «БЕЛЫХ МЕДВЕДЕЙ»**

**На случай провала под лёд**

Перед походом каждому его участнику стоит продумать свои действия на случай провала под лёд: в какой последовательности освобождаться от рюкзака, спортивного снаряжения (лыж и пр.).

* Подбираться к провалившемуся под лёд надо осмотрительно, чтобы самому не оказаться в воде. К месту провала (в случае отсутствия верёвки) следует подползать на животе с раскинутыми в стороны руками, толкая перед собой и подавая с возможно большего расстояния подручные средства: доску, шест, палку (лыжную), шарф, куртку и пр.
* Спасающим, находящимся на тонком льду, опасно собираться в одном месте. Попавшему в воду нельзя поспешно наваливаться грудью на кромку льда, так как она будет обламываться, увеличивая место провала. Требуется раскинуть руки в стороны, слегка опереться о кромки льда локтями и, приняв горизонтальное положение, попытаться осторожно выбросить на лёд сначала одну ногу, а затем другую. После этого, не вставая на ноги, нужно откатиться от опасного места.
* Для оказания первой помощи побывавшему в ледяной воде необходимо первым делом постараться установить палатку или сделать мало-мальски пригодное укрытие (из подручных средств), где его следует освободить от мокрой одежды и переодеть в сухую.
* Пострадавшего нужно напоить горячим сладким чаем, его тело можно растереть водкой или спиртом. Вот почему в походах по малоизвестным местам, в одно-двухдневных переходах необходимо иметь термосы с горячим чаем, наполненные на предшествующей стоянке. При длительной транспортировке термосы укутывают теплыми вещами.

Если вы внезапно оказались в холодной воде или вам не избежать попадания в неё, знайте, что ничего страшного с вами не случится. Надо только помнить и придерживаться, по возможности, ряда правил и рекомендаций, основанных на нашем многолетнем опыте.

 Обычный человек (с обычной физической подготовкой) в одежде может находиться в воде с температурой 7-8 градусов до 3-4 часов, в воде с температурой 3-4 градуса — до 1,5-2 часов без ущерба для здоровья и жизни. Этот предел может быть выше, но уже при определенной подготовке.

Самое главное - верить, что это возможно, и расстаться с существующей, глубоко укоренившейся в сознании многих поколений психологической установкой о смертельной опасности ледяной воды для организма человека.

Оказавшись неожиданно в воде, постарайтесь найти какую-нибудь точку опоры, пусть даже и плавающую (борт лодки, льдина, буй, ветка кустарника, камень и т.п.), и перетерпите первые одну - полторы минуты неприятные ощущения от холодной воды.

Не делайте 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 внутренним легким теплом. И только после этого принимайте решение.

Если вы попали в воду в состоянии подпития, но разум контролирует ваше поведение, не забывайте: выше упомянутые ощущения вы можете почувствовать в меньшей степени или вообще не ощутить. Однако ваш запас прочности по времени безопасного пребывания в холодной воде значительно сокращается (в 4-6 раз) по сравнению с человеком, в крови которого отсутствует алкоголь.

 Если какая-то часть одежды вам сильно мешает или тянет вниз либо по течению, убедитесь, что вы не ошибаетесь, и только тогда освобождайтесь от нее. В любом случае оставьте на себе головной убор (или соорудите его подобие), нижнее белье, носки, перчатки, максимум промежуточной одежды, плотно застегнутой, если позволят ваши руки. Но не тратьте на это много сил. Они еще вам потребуются.

 Помните: от 40 до 60% вашего тепла уходит через голову, но вы этого практически не чувствуете. 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. Однако сила кистей рук и ступней ног снижается в несколько раз (3-5). Поэтому даже не пытайтесь делать те физические усилия, которые доступны вам в обычных условиях (например, залезть обратно в лодку без чьей-либо помощи, выбраться на крутой берег, плыть против течения, пусть даже и слабого).

 Оказавшись в воде, 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 водоёма, наличие прочных льдин (толщиной от 30-40 см). Как показывает наш опыт, в определенных условиях льдина может стать хорошим средством эвакуации и транспортировки. Но это в том случае, если вы хорошо знаете свой организм и он вас не подведёт.

 Не пытайтесь после длительного нахождения в холодной воде подняться из воды по верёвочной лестнице в вертолет или на борт корабля — 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. Есть помощь со стороны, - зацепитесь за протянутый предмет и ждите, пока вас не вытянут на сухое место (на берег или тот же лёд).

Если вы приняли решение плыть самостоятельно, не делайте резких движений (они ускоряют потерю тепла конечностями), 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 движения, 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 (когда вы совершаете резкие движения или в паническом состоянии) 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 его замерзания в воде и сокращают время безопасного нахождения в ней. Очень часто люди в воде гибнут не от холода, а от большой потери крови.

 Не пытайтесь выбраться на заведомо тонкий лёд: даже выбравшись, вы всё - равно провалитесь в воду и потратите много сил, которые вам так ещё необходимы. Осторожно проламывая лёд (лучше всего перчатками или рукавицами), продвигайтесь (вплавь или пешком) 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 или на лёд, а на помощь в ближайшее время или вообще рассчитывать не приходится, снимите с себя всю одежду, максимально отожмите нижнее белье, вытритесь им, снова отожмите и надень его на тело. Не стойте босиком на льду или холодной земле. Максимально защитите голову и наденьте что-нибудь на ноги. После этого наденьте верхнюю одежду, пусть даже и замерзшую, и делайте согревающие упражнения, как бы тяжело для вас это ни было.

 Пока не начнете согреваться, не позволяйте себе заснуть. Спать хочется не от нехватки сна, а из-за снижения температуры тела. Здесь требуется максимальная концентрация собственных сил, воли и вера в себя. Если вы начали дрожать, это очень хороший признак — организм согревается.

 На берег надо выходить крайне осторожно, так как может временно нарушиться работа вестибулярного аппарата. Прежде чем встать в полный рост, попытайтесь отсидеться на берегу полторы-две минуты. Пока головокружение не пройдет, не пытайтесь встать, а лучше быстро вытрите голову и что-нибудь на неё наденьте.

 Если вы оказываете помощь человеку, длительное время находившемуся в холодной воде, ни в коем случае не давайте ему спиртное - это может его погубить. Причина проста, но почему-то малоизвестна: при существенном охлаждении даже после выхода из воды внутренняя температура тела продолжает снижаться в течение 40 и более минут. Спиртное же создает ложное ощущение тепла, т.к. обладает способностью расширять сосуды.

 По возможности, потерпевшего надо быстро переодеть в сухую одежду. Любыми способами организуйте локальный обогрев области груди и спины, произведите массаж конечностей, начиная с периферии. Если потерпевший не может сам или затрудняется, помогите ему сделать согревающие движения: ходьба — бег трусцой на месте, прыжки, сжатие - разжимание кистей рук, вращательные движения. Заставляйте его все это делать, как бы он ни сопротивлялся. Растирание спиртным конечностей и отдельных участков тела также малоэффективно и обманчиво.

 Если до попадания в холодную воду у вас есть время приготовиться к этому, подготовьте свою одежду: нижняя одежда (бельё) должна быть во всю длину конечностей и иметь на концах завязки или резинки. Носки должны быть длинными, плотными и с резинками, головной убор — 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. Все это поможет снизить уровень циркуляции холодной воды и потерю тепла организмом. Шея также должна быть максимально закрыта. И конечно, желательно иметь в герметичной упаковке запасной комплект нижнего белья, запасные носки, перчатки, головной убор, горячее питье.

(выдержки из советов группы любителей плавания в ледяной воде «Белые медведи»)

инспекторское отделение (г. Кондопога)