

ГИМС информирует. Грамотные действия при попадании в холодную воду

Особенно опасно внезапно оказаться в ледяной воде. Это может произойти в результате аварии плавающего транспортного средства; человек может провалиться под лёд во время зимней рыбалки или, например, катаясь на снегоходе по замёрзшей реке, пруду и т. д. Наш организм теряет тепло, если температура воды ниже 33°C. Время безопасного пребывания в холодной воде зависит исключительно от того, насколько быстро охлаждается организм.

Что испытывает человек в ледяной воде? У него перехватывает дыхание, голову будто сдавливает железный обруч. Сердце бешено колотится, артериальное давление резко поднимается до опасного уровня. Непроизвольный вдох несёт особую угрозу, если в этот момент человека накрывает волна, — можно захлебнуться. Пытаясь защититься от смертоносного холода, организм включает резервную систему теплопроизводства — начинается сильная дрожь. За счёт быстрого непроизвольного сокращения мышц интенсивность саморазогрева организма увеличивается иногда в два — четыре раза. Однако через некоторое время и этого тепла оказывается недостаточно, чтобы компенсировать потерю. Когда температура кожи понижается до 30°C, дрожь прекращается, и организм стремительно охлаждается. Дыхание становится всё реже, пульс замедляется, артериальное давление падает до критических цифр.

Смерть человека, неожиданно оказавшегося в холодной воде, наступает значительно раньше, чем при постепенном охлаждении. Обычно причиной гибели становится так называемый холодовой шок, развивающийся в течение первых 5-15 мин после погружения в воду, или нарушение дыхания.

Какие способы выживания существуют для людей, попавших в ледяную воду? Прежде всего, нужно замедлить наступление переохлаждения, и срок безопасного пребывания в воде с низкой температурой увеличится. Находясь на плаву, голову следует держать как можно выше над водой, потому что основная теплотеря в воде приходится на её долю; надо минимально затрачивать физические усилия. Активно плыть к берегу или плавучему средству следует только в том случае, если оно находится на расстоянии, преодолеть которое вы сможете не более чем за 40 мин. В противном случае отток тепла будет настолько сильным, что энергетических запасов вам хватит ненадолго. Если у вас имеется спасательный жилет или круг, а также любой плавающий предмет, за который можно держаться, ни в коем случае не сбрасывайте обувь, одежду и головной убор. Намокшая одежда не будет обузой — она сыграет роль своеобразного изолятора, защищающего от быстрого охлаждения. Когда в воде оказалось несколько человек, нужно разбиться на группы по три и как

можно теснее прижаться друг к другу, подтянув колени к подбородку. Эти меры позволят значительно уменьшить теплопотерю и увеличат ваши шансы на выживание.

Выбравшись из воды, необходимо немедленно раздеться, выжать одежду и снова надеть её только в том случае, если никакой сухой одежды или ткани в вашем распоряжении нет. Постарайтесь запомнить эту очень важную рекомендацию. На морозе страшно и трудно заставить себя снять вымокшую одежду. Однако гораздо опаснее оставаться на холоде, и особенно на холодном ветру, в мокрой одежде.

Чтобы согреться, применяйте любые пригодные для этой цели средства. Рекомендуется время от времени выполнять разнообразные физические упражнения или напрягать попеременно мышцы ног, живота, рук. Можно растереть тело сухой шерстяной тканью или мягкой мочалкой. Затем необходимо укрыться в защищенном от ветра месте, хорошо укутаться, по возможности выпить горячей воды, чаю, кофе. Очень полезны грелки (нагретые на огне камни, бутылки и фляги с горячей водой). Их прикладывают к боковым поверхностям грудной клетки, к голове, паховой области, кладут под мышки.

Если на ваших глазах из холодной воды вытащили бездыханное тело, нужно проделать интенсивное искусственное дыхание и непрямой массаж сердца, чтобы вернуть пострадавшего к жизни. Это даёт положительные результаты, даже если человек пробыл в ледяной воде 15— 25 минут.

Помните, что в вашем распоряжении есть очень широкий комплекс мер, которые позволят сохранить жизнь и здоровье. Закаливание организма и разумные меры предосторожности при возможном контакте с ледяной водой значительно поднимут ваши шансы выжить, а то и сведут к минимуму угрозу резкого переохлаждения.

Информацию подготовил: Старший государственный инспектор по маломерным судам (руководитель) ГРиЭР Сургутского инспекторского отделения ФКУ «Центр ГИМС МЧС России по ХМАО – Югре» Хрущёв Роман Николаевич