



## ПАМЯТКА

# ВЫЖИВАНИЕ В ХОЛОДНОЙ ВОДЕ

Риск оказаться в холодной воде (не только для пострадавшего, но и для спасателя) в это время многократно повышается. Не всегда спасательные средства оказываются под рукой. В таких случаях человек должен рассчитывать на самого себя. А если уж оказался в холодной воде или попадания в нее не избежать, то стоит придерживаться ряда рекомендаций.

Оказавшись в воде, постарайтесь зацепиться за какую-нибудь опору, пусть даже и плавающую (борт лодки, буй, ветка кустарника, камень и т.п.) и перетерпите первые 1-1,5 минуты неприятных ощущений от холодной воды. Необходимо подавить в себе внутреннюю панику, стабилизировать дыхание. Через 30-40 секунд неприятные ощущения начнут проходить, вы перестанете страдать от холода и можете почувствовать даже некоторую комфортность, сопровождающуюся легким внутренним теплом.

Попадание в воду в состоянии алкогольного опьянения значительно (в 4-6 раз) сокращает время безопасного пребывания в холодной воде. Если какая-то часть одежды сильно мешает или тянет вниз, проверьте, не ошибаетесь ли вы, и только тогда освобождайтесь от неё. В любом случае оставьте на себе головной убор или соорудите его подобие. От 40 до 60 % тепла уходит через голову, 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 3-5 раз.

Опасайтесь режущих предметов в воде и на дне. Здесь вас поджидает двойная опасность: во-первых, холодная вода анестезирует поверхностные участки тела; во-вторых, холодная вода значительно замедляет процесс свертывания крови, и рана постоянно кровоточит. Отсюда большие кровопотери при незначительных, на первый взгляд, ранах и ссадинах, которые человек не замечает, однако, они резко ускоряют процесс замерзания пострадавшего в воде и сокращают время

безопасного нахождения в ней.

Если вы выбрались на берег и на помощь в ближайшее время (или вообще) рассчитывать не приходится, снимите с себя всю одежду, отожмите нижнее белье, вытрите им, снова как следует отожмите его и наденьте на тело. 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 это ни было. Пока не начнете согреваться, не позволяйте себе заснуть. Сонливость возникает из-за снижения температуры тела, вам же требуется максимальная концентрация собственных сил и вера в себя. Если вы начали дрожать, это очень хороший признак - значит, организм согревается.

Если вы оказываете помощь человеку, длительное время находившемуся в холодной воде, ни в коем случае не давайте ему алкогольные напитки. Это может его погубить. Причина проста, но почему-то малоизвестна: при существенном охлаждении даже после выхода из воды температура тела продолжает снижаться в течение 40 и более минут. Алкоголь в данном случае провоцирует резкое неуправляемое снижение внутренней температуры тела, что может привести к летальному исходу. Растирание спиртом или водкой конечностей и отдельных участков тела также малоэффективно.

По возможности, потерпевшего надо быстро переодеть в сухую и, желательно, теплоизолирующую одежду. Любыми способами организуйте локальный обогрев области груди и спины, произведите массаж конечностей, начиная с периферии. Если потерпевший не может или затрудняется двигаться сам, помогите ему делать согревающие движения: бег трусцой на месте, прыжки, сжатие – разжатие кистей рук, вращательные движения. Заставляйте его двигаться, как бы он ни сопротивлялся.

Гражданам рекомендуется соблюдать правила поведения на водных объектах, но если Вы все же попали в подобную ситуацию, то необходимо выполнять данные рекомендации.