

Как выбраться, если провалился под лед

Если вы провалились под лед – главное, не терять самообладание и не паниковать. Именно паника и неправильные действия – основные причины смертельных исходов. В 99% случаев можно выбраться, даже если у вас большой вес и плохая физическая форма. Человек подо льдом получит гипотермию за несколько минут, в результате чего подвижность снизится, и сам он выбраться уже не сможет. Поэтому действовать нужно быстро – 3 минуты. Важно соблюдать определенные правила поведения человека, провалившегося под лед. Эти правила спасения на льду отработаны многими случаями на водоемах. На вероятность удачного исхода и безопасность влияет и наличие средств спасения на льду – спасалок, веревок, жердей. Современное общество таково, что вас в случае провала могут снимать на телефон и давать советы, но сами не полезут. Рассчитывать нужно только на себя. Если помогут – конечно, хорошо, это облегчит процесс.

1. В процессе проваливания осознать это и успеть завалиться на бок и плавно упасть на целый лед. Иногда может прокатить – замочатся только ноги.
2. Если провалились – важно пережить первый шок. Это может быть очень сильная боль и ломота от холода. Нельзя паниковать. Выделившийся адреналин поможет. Придется осознать, что у вас есть пара минут, пока не наступила гипотермия.
3. Постарайтесь не утонуть – всплыть, ухватиться за край, если обламывается – попробовать снова. Необходимо скинуть грузы, лыжи, ящики и т.д. Все в зависимости от ситуации. Если вы полулежите на льду – то имущество можно и сохранить, выкинув его из воды. В таком случае просто медленно выползите на твердую поверхность. Если поверхность под вами медленно оседает – плавно перенесите тяжесть тела вперед. Главное – не делать резких движений. Если же полностью оказались в воде – следуйте следующим рекомендациям безопасности.
4. Итак, вы в полынье. Ушли с головой, барахтаясь всплыли, скинутый рюкзак утонул, все остальное – в санках рядом. Первый шок прошел. Холод заползает внутрь. В первую очередь надо быстро осмотреться, оценить ситуацию, опробовать прочность края полыньи. Если он прочный – это место для вылезания. Если обламывается – аккуратно отламываем в сторону, откуда пришли, пока не дойдем до прочного. На льдину опираемся, широко раскинув руки и положив на нее голову, плечи. Делается это плавно, чтобы не обломить лед.
5. Если к вам спешат на помощь с веревкой или палкой – воспользуйтесь этим. Может кто-то подползет и протянет бур. Главное – не орать и не паниковать. Нужно целенаправленно громко позвать и сказать, что делать: ползти, протягивать бур и т.д. Покажите, что вы контролируете ситуацию – у наблюдателей также могут возникнуть паника и страх.

6. Если выбираться придется самостоятельно – поймите, главная задача – перенести тяжесть тела на край льдины, чтобы она не сломалась. Если достаете до дна – оттолкнитесь ногами и выбросите тело вперед, плечевой пояс, грудь, руки. На глубине придется все делать без толчка. Для этого и пригодятся спасалки – ими можно закрепиться и подтягиваться. Без них выбраться – на порядок сложнее. Человеку в плохой физической форме это может оказаться сделать очень трудно.
7. В худшем случае – спасалок нет, одежды много, физическая форма плохая. Самое важное – первое движение. Положение – руки раскинуты по краю полыньи, голова тоже (боком или подбородком). Одновременно нажимая головой и руками, нужно создать телом в воде поступательное движение вперед-вверх, как червяк. Как только почувствуете это движение – подайтесь головой, руками и верхней частью туловища вверх. Продолжайте делать это, пока туловище по пояс не окажется на твердом. Добейтесь устойчивого положения. Самое трудное уже сделано – отдохните 10 секунд, не дайте себе вновь соскользнуть в воду. Затем такими же червеобразными движениями выползите из воды, закинув поочередно ноги, отползите дальше и встаньте. Если провалилось двое или более человек – то в первую очередь необходимо вытолкнуть самого ответственного, который быстро сориентируется и поможет выбраться остальным. Не забывайте – вы обошли только один фактор, утопление. А есть еще один – гипотермия. На улице мороз, одежда мокрая – можно погибнуть минут за 10-15. О решении этой проблемы – ниже.

Если, находясь на водоёме, вы попали в беду, звоните по единому телефону всех спасательных служб 112.

Левобережное инспекторское отделение Центра ГИМС ГУ МЧС России по Новосибирской области