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 33оС. 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 30оС, 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 теплопотеря 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