

ПАМЯТКА ДЛЯ РЫБОЛОВОВ И ТЕХ, КТО ХОДИТ ПО ТОНКОМУ ЛЬДУ

От неприятных неожиданностей и несчастных случаев в жизни никто из нас не застрахован. Способом выхода из воды без посторонней помощи я воспользовался дважды еще в пятидесятые годы и, как видите, остался жив.

Первое условие. Если слышите, как лед под вами часто потрескивает, – лучше вернуться. Если чувствуете, что провалитесь, – быстро ложитесь на лед и отползайте в сторону и назад. Долго задерживаться на этом месте нельзя, т.к. лед под нагрузкой начинает проседать, выталкивая из-под себя воду, разрывается.

Второе условие. Если провалились и поблизости никого нет, кто мог бы вас спасти, подать веревку, пешню, шест, доску, – не паникуйте, не старайтесь, опираясь на руки, грудью вылезти на лед: он будет крошиться, кромка под нагрузкой ломается. Не теряйте напрасно силы и время. Как можно быстрее всплывайте на поверхность и, опираясь на вытянутые руки и грудь, выбрасывайте прямую ногу на лед. Подтянув другую ногу к себе, произведите резкий толчок в воду. Вы почувствуете, что чуть-чуть продвинулись на лед. Не мешкая, повторите это движение снова, и сходу делайте переворот через спину. Один или два. Не бойтесь, в горизонтальном положении вашего тела нагрузка на лед незначительна и лед не успеет прогнуться. Немедленно уползайте с этого места.

Меры безопасности на воде и тонкому льду:

- не нырять в незнакомых местах;
- не заплывать за буйки;
- не выплывать на судовой сох и не приближаться к судам;
- не устраивать игр в воде, связанных с захватами;
- не заплывать далеко на надувных матрасах или камерах;
- не купаться в нетрезвом виде...

Если у пловца начинает сводить ногу. Это может быть обычная ситуация, и поэтому вы должны на секунду погрузиться с головой в воду и, распрямив ногу, сильно рукой потянуть на себя ступню за большой палец.

Кстати, одновременно с умением плавать необходимо научиться и отдыхать в воде.

Способ 1 — лежа на спине. Спокойно расправив руки и ноги, закрыть глаза, лечь головой на воду и расслабиться, лишь слегка помогая себе удерживаться в горизонтальном положении. Набрать в легкие воздуха, задержать, медленно выдохнуть.

Способ 2 — сжавшись «поплавок». Вдохнуть, погрузить лицо в воду, обнять колени руками и прижать к телу, сдерживая выдох (но не напрягаясь), медленно выдыхать в воду, а затем — опять быстрый вдох над водой и снова «поплавок». Если вы замерли, надо делать неподвижную (статическую) гимнастику, по очереди напрягая руки и ноги.

Если вы оказались в экстремальной ситуации. Не паникуйте и не теряйте самообладание. Страх забирает всю энергию необходимую на спасение. В крайнем случае утешьте себя той мыслью, что бояться уже поздно — надо только действовать. Отдохните и опять плывите к берегу, еще отдохните и снова плывите. В конце концов умеющий проплыть 10 метров проплывет и 100, если будет регулярно отдыхать, да и человек все-же легче воды.

Как научиться ориентироваться под водой. Во время даже неглубокого погружения (например, с маской) пловец нередко теряет правильное ощущение «верх-низ», причем часто

об этом даже не догадывается. Чтобы идти точно вверх, надо выпустить несколько пузырьков воздуха, а уж они покажут дорогу.

Разумеется, все эти советы нужны, если вы вообще умеете плавать. Научить плавать своего ребенка — обязанность, такая же, как научить переходить улицу. Уверенно держаться на воде можно научить за 5-7 дней, и это уже первый шаг к безопасности.

Что делать, если на ваших глазах тонет человек?

Прежде всего, дайте себе секунду на размышление. Нет ли рядом какого-либо спасательного средства? Им может быть все, что увеличивает плавучесть человека и что вы в состоянии до него добросить. Спасательный круг можно бросать на 20-25 метров, конец Александрова — чуть дальше (с борта судна, за счет высоты — значительно дальше). Посмотреть, нет ли по близости лодки или плота, бревна? Можно ли позвать кого-то еще на помощь? Ободрите криком потерпевшего, идите на помощь!

Если вы добираетесь до тонущего вплавь, надо максимально учитывать течение воды, ветра, расстояние до берега и т.д. Приближаясь, старайтесь успокоить и ободрить выбившегося из сил пловца. Если это удалось, и он может контролировать свои действия, пловец должен держаться за плечи спасателя. Если нет — обращаться с ним надо жестко и бесцеремонно. В некоторых случаях даже нужно оглушить утопающего, чтобы спасти его и свою жизнь.

Техника спасения выглядит так: Подплыв к утопающему, надо поднырнуть под него и, взяв сзади одним из приемов захвата (классический — за волосы), транспортировать его к берегу. В случае если утопающему удалось схватить вас за руки, шею или ноги, освобождайтесь и немедленно ныряйте — инстинкт самосохранения заставит потерпевшего отпустить вас.

Если человек уже погрузился в воду, не бросайте попыток найти его в глубине, а затем вернуть к жизни. Это можно сделать, если утопающий был в воде около 6 минут.

Вытащив на берег, осмотрите потерпевшего: рот и нос могут быть забиты тиной или песком, их надо немедленно прочистить (пальцами, повернув голову потерпевшего на бок). Затем положите пострадавшего животом на свое колено (голову свесить лицом вниз) и сильно нажав, выплесните воду из желудка и дыхательных путей. Все это надо делать быстро и так же быстро уложить пострадавшего на спину, расстегнуть ему пояс и верхние пуговицы и сделать ему искусственное дыхание.

Встаньте на колени слева, максимально запрокинув голову утонувшего (это очень важно!) и, сместив челюсть вниз, раскройте ему рот. Сделайте глубокий вдох, приложите свои губы к губам пострадавшего, и с силой выдохните воздух. Ноздри пострадавшего при этом надо зажать рукой. Выдох произойдет самостоятельно.

Если у пострадавшего не бьется сердце, искусственное дыхание надо сочетать с непрерывным массажем сердца. Для этого одну ладонь положите поперек нижней части грудины (но не на ребра!), другую ладонь — поверх первой накрест. Надавите на грудину запястьями так, чтобы она прогнулась на 3-5 см, и отпустите. Прогибать нужно сильно, толчком, используя вес своего тела. Через каждое вдувание воздуха делайте 4-5 ритмичных надавливаний.

Хорошо, если помощь оказывают двое. Тогда один делает искусственное дыхание, другой затем — массаж сердца. Не останавливайте меры по реанимации до прибытия «скорой помощи»: благодаря вашим действиям организм может еще жить.

Меры безопасности на тонком льду:

- Искупаться зимой в проруби под силу, наверное, не каждому. «Моржу» требуется и закалка и подготовка. Тем не менее рыбаки и туристы, спортсмены и охотники и, конечно, дети, нет-нет да играющие на льду, не застрахованы от ледяной ванны. Поэтому так важно знать, как вести себя, если такое вдруг случится.
- Итак, ты провалился под лед. Не пугайся, не предпринимай отчаянных, но необдуманных действий, не трать напрасно силы. Провалившись, человек, как правило, не окунается с головой. Раскинь руки в стороны. Сухая одежда придаст достаточную плавучесть и позволит какое-то время удержаться на плаву. Запомни, человек в зимней одежде, способен находиться в ледяной воде, упираясь в кромку льда локтями и предплечьями, до 30-40 минут. Используй это время и попробуй выбраться.

Как это сделать? Прежде всего попытайся занять в воде горизонтальное положение и найти на льду какую-нибудь опору, за которую можно было зацепиться и подтянуться. Такой опорой мог бы послужить нож или рыболовный багорик. В Финляндии, например, в экипировку рыболовов зимой входят специальные стальные штыри с деревянными ручками, которые носят на запястьях. Отправляясь на рыбную ловлю, нелишне и тебе обзавестись таким приспособлением — на худой конец его заменят два длинных (150 мм) гвоздя.

Разберем ситуацию дальше. Первая попытка не удалась. Лед обломился, а намокшая одежда начинает тянуть вниз. Спокойно. Попытайся снять обувь и, работая ногами, занять горизонтальное положение, затем вновь попытайся вытянуть себя из воды.

Выбравшись на лед, отползи от полыньи метров на 10-15 и только тогда частыми короткими шагами передвигайся к берегу. А уж выбравшись — быстрее до жилья, где можно обсушиться и обогреться.

Мы разобрали случай, когда несчастье случилось в одиночку. Если же рядом оказались люди, помочь не составит труда. Используйте подручные средства: связанные вместе шарфы, брючные ремни, свитер, длинную палку... Помогая, будьте и сами осторожны. Из рисунка ясно, что это значит.

Но, как говорится, береженого и бог бережет. А потому в заключение несколько практических советов. Никогда не выходи на лед в одиночку. Обрати на берег возвращайся точно по своим следам. Помни: белый, ноздреватый лед слабее прозрачного. Минимальная толщина льда, на который можно ступать — 5 сантиметров.

Еще о мерах безопасности на тонком льду:

Если вы провалились на льду реки или озера, нужно широко раскинуть руки по краям льда и удержаться от погружения с головой. Действуйте решительно и не мешайте себе страхом, тысячи людей проваливались до вас и спасались.

Стараясь не обламывать кромку, без резких движений нужно выбираться на лед, наполняя грудью и поочередно вытаскивая на поверхность ноги. Главная тактика здесь — принавливать свое тело для наиболее широкой площади опоры.

Выбравшись из пролома, нужно откатиться, а затем ползти в ту сторону, откуда вы шли, то есть где прочность льда, уже проверена вами. Несмотря на то, что сырость и холод толкает вас побежать и согреться, будьте осторожны до самого берега. Ну а там уж не останавливайтесь, пока не окажетесь в тепле.

Если на ваших глазах провалился на льду человек, немедленно крикните, что идете на помощь. Приближаться к полынье можно только ползком, широко раскинув руки. Будет лучше, если вы можете подложить под себя лыжи, доску, фанеру — увеличить площадь

опоры — и ползти на них. К самому краю полыньи подползать нельзя — кромка льда может обломиться.

Не доползая до полыньи, пострадавшему нужно протянуть спасательную лестницу (с веревочной петлей) длиной 8 метров, шириной 50-70 см, спасательный шест (тоже с петлей), конец Александрова и т.д. Если нет этих спасательных средств, то нужно использовать любой подручный предмет. Ремни, шарфы, любую доску, жердь, санки, лыжи и т.д. Шарфы и ремни нужно связать на длину 3-4 м. Ни в коем случае не подползайте к самому краю полыньи. Лучше если вы позовете кого-либо еще на помощь, тогда 2-3 человека, взяв друг друга за ноги, ложатся на лед цепочкой и двигаются к полынье ползком. Помните, что пострадавший может быстро заоченеть в ледяной воде, а намокшая одежда утянет его вниз.

Подав пострадавшему подручное средство спасения, надо вытащить его на лед и ползком выбраться из опасной зоны. Затем его надо укутать и как можно быстрее доставить в теплое место, растереть, переодеть в сухое и напоить горячим чаем.

Какой лед можно считать безопасным?

Для одиночного пешехода — лед должен быть зеленоватого оттенка толщиной не менее 7 см. Для устройства катка или хоккейной площадки — не менее 10-12 см, а для массового катания 25 см. Массовая пешая переправа может только по льду толщиной не менее 15 см.

Чтобы измерить толщину льда, надо пробить лунки по сторонам все переправы на расстоянии не менее 5 м друг от друга и промерить их. Надо иметь ввиду что лед состоит из двух слоев верхнего (мутного) и нижнего (прозрачного и прочного). Измерить точную толщину можно лишь очистив сначала верхний (мутный) слой от снегового совсем уже непрочного льда.

На лыжах переходить реку конечно намного безопаснее, но все равно лучше поискать уже проложенную лыжню. А если ее нет, то прежде чем переходить, отстегните крепления лыж (чтобы, в крайнем случае, быстро от них избавиться), а лыжные палки держать в руках, не накинув петли на кисти рук. Если у вас рюкзак, то повести его на одно плечо или лучше привяжите его на веревке и волочите за собой на 2-3 м позади. Если вы идете в группе, то расстояние между лыжниками должно быть не менее 5 м, а между пешеходами 7-8 м.

Советы для рыбалова любителя:

- не пробивать рядом много лунок;
- не собираться большими группами в одном месте;
- не пробивать лунки на переправах;
- не ловить рыбу вблизи промоин, даже если там хорошо клюет;
- всегда иметь под рукой прочную веревку 12-15 м длиной.

Если вы решили перейти реку или озеро, то прежде чем это сделать, осмотрите местность. Посмотрите, нет ли поблизости уже проложенной тропы или лыжни. Если их нет, то прикиньте примерный ваш маршрут, возьмите с собой крепкую палку — чтобы проверять прочность льда.

Заранее посмотрите, нет ли подозрительных мест: промоин, не крепко затянувшихся лунок.

- лед может быть не прочным около стока вод (например, с фермы или фабрики);
- тонкий и рыхлый лед бывает вблизи кустов, камыша, под сугробами, в местах, где водоросли вмерзли в лед;
- нужно обходить площадки, покрытые толстым слоем снега, под снегом лед всегда тоньше;

- тонкий лед и там, где есть родник или бьют ключи, где быстрое течение или где в реку впадает ручей;
- плохой, некрепкий лед может быть у берега;
- посмотреть, нет ли трещин на льду, еще подо льдом могут быть воздушные подушки и т.д.