

«Не бойтесь ледяной воды»

Довольно **распространено мнение**, что если человек пробыл в хв 4 -6 минут, то он не жилец на этом свете. Люди с такими мыслями, обычно добровольно расстаются с жизнью

Владимир Лютов, президент московского регионального центра «Адаптации человека в экстремальных условиях водной среды» в своей статье «Не бойтесь ледяной воды» считает, что если человек оказался в холодной воде или ему не избежать попадания в нее, **должен знать, что с ним ничего страшного не случится**, если он помнит и придерживается ряда правил и рекомендаций, с которыми я вас хочу познакомить.

Факт из книги **рекордов Гинесса**: «42 летний профессионал по экстремальным видам спорта Семен Алексеев проплыл 30 метров подо льдом на общей дистанции в 75 метров. Температура воздуха в тот день была -42, воды +3»..

Обычный же человек, в одежде может находиться в воде с температурой 7-8 градусов до 3-4 часов, в воде с температурой 3-4 градуса – до 1,5-2 часов без ущерба для здоровья и жизни. Этот предел может быть выше, но уже при определенной подготовке. Самое главное – верить, что это возможно и «расстаться» с психологической установкой о смертельной опасности ледяной воды для организма человека.

Оказавшись неожиданно в воде, следует постараться **зацепиться** за какую-нибудь точку опоры, пусть даже и плавающую (борт лодки, льдина, буй ветка кустарника, камень) и **перетерпеть** первые одну-полторы минуты неприятные ощущения от холодной воды. Никаких резких движений, подавить в себе внутреннюю панику, стабилизировать дыхание. И через 30-40 секунд эти неприятные ощущения начнут проходить

Если какая-то часть одежды сильно мешает или тянет вниз или по течению, проверьте, не ошибаетесь ли вы, и только тогда освобождайтесь от нее. В любом случае оставьте на себе головной убор или соорудите его подобие, нижнее белье, носки, перчатки, максимум промежуточной одежды, плотно застегнутой, если позволят ваши руки. Не тратьте на это много сил. Они еще вам потребуются.

Помните от 40 до 60% вашего тепла уходит через голову, но вы этого практически не чувствуете. 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. Однако сила кистей рук и ступней ног снижается в 3-5 раз. Поэтому даже не надо пытаться делать те физические усилия, которые доступны в обычных условиях (например, залезть обратно в лодку одному, выбраться на крутой берег, плыть против течения пусть даже и слабого.

Оказавшись в воде, **необходимо оценить обстановку** – что лучше: плыть к берегу или держаться за лодку (льдину) и ждать помощи, или дрейфовать вместе с лодкой (льдиной) и в удобном месте выбраться на берег или мелководье? Предпосылкой к такому выбору является умение плавать, навыки нахождения в холодной воде, знание фарватера реки и акватории водоема, наличие прочных (толщиной 30-40 см) льдин.

Если принято решение плыть самостоятельно, нельзя делать резких движений (они ускоряют съем тепла с конечностей), дыхание должно быть ровным, старайтесь шевелить пальцами рук и ног. Предпочтительный вид плавания – брасс, без опускания головы под воду. Лицо опускать можно.

Следует опасаться острого льда (иногда режущего как скальпель) в воде и на дне. Здесь может поджидать двойная опасность: первое – холодная вода анестезирует поверхностные участки тела и даже глубокие порезы от острого льда не чувствуются. Второе – холодная вода значительно замедляет процесс свертывания крови, и рана постоянно кровоточит. Отсюда большие кровопотери при незначительных ранах и даже ссадинах, которые человек не замечает. Очень часто люди в воде гибнут не от холода, а от больших кровопотерь.

Не надо пытаться выбраться на заведомо тонкий лед: даже выбравшись на него, вы все равно провалитесь и потратите больше сил. Осторожно проламывая его (это лучше всего делать перчатками или рукавицами), следует продвигаться к берегу или к толстому льду.

На берег следует выходить крайне осторожно, так как может иметь место временное нарушение работы вестибулярного аппарата. Прежде чем встать в полный рост попытайтесь отсидеться на берегу полторы – две минуты, пока не пройдет головокружение. Сразу вытрите голову и наденьте что-нибудь на нее.

Если **на помощь в ближайшее время рассчитывать не приходится**, следует снять с себя всю одежду, максимально отжать нижнее белье, вытереться им, снова отжать его и надеть на тело. Нельзя стоять босиком на льду или холодной земле. Максимально защитите голову и оденьте что-нибудь на ноги, верхнюю одежду, пусть даже и замерзшую. Делайте согревающие упражнения, как бы тяжело это не было. Нельзя позволять себе заснуть. Спать хочется не от нехватки сна, а от снижения температуры. Если начали дрожать – это очень хороший признак, организм самосогревается.

По данным ЮНЕСКО, ежегодно в мире от гипотермии погибает около 250 тысяч человек. Многие из них могли бы остаться живы, если бы могли воспользоваться этими рекомендациями.

!