



Министерство Российской Федерации по делам гражданской обороны,
чрезвычайным ситуациям и ликвидации последствий стихийных бедствий

10.11.2019 19:11

Особенности оказания помощи утопающему осенью



Старший государственный инспектор Центра ГИМС МЧС России по Республике Алтай по Турочакскому району Виктор Агапов напоминает о том, что правила безопасности на воде осенью необходимо соблюдать особенно внимательно, так как несмотря на теплую температуру воздуха, температура воды значительно понижается и риск получить переохлаждение многократно возрастает.

Оказавшись неожиданно в холодной воде надо помнить и придерживаться ряда правил и рекомендаций:

- постарайтесь зацепиться за какую – ни будь точку опоры и перетерпите первые неприятные ощущения от холодной воды. Не делайте никаких резких движений, подавите в себе внутреннюю панику. Через 30 – 40 секунд вы перестанете остро чувствовать холод, почувствовав легкое внутреннее тепло;
- начинайте махать руками и кричать, свистеть в свисток спасательного жилета для того чтобы привлечь внимание окружающих;
- оставьте на себе нижнее белье, носки, перчатки, головной убор. Помните: от 40 до 60 % тепла уходит через голову, поэтому не снимайте головной убор, даже мокрый. Неприятные (болезненные) ощущения в пальцах рук и ног быстро пройдут после выхода из воды. Однако сила кистей рук и ступней ног снижается в несколько раз (3 -5). Даже не пытайтесь предпринимать в холодной воде физические усилия, которые доступны вам в обычных условиях;
- оказавшись в воде, оцените обстановку, что лучше для вас: плыть к берегу или держаться за лодку и ждать помощи, или дрейфовать вместе с лодкой и в удобном месте выбраться на берег. Не пытайтесь после длительного нахождения в холодной воде подняться из воды по веревочной лестнице – можете сорваться, не делайте резких движений – можете повредить суставные связки;
- если вы приняли решение плыть самостоятельно, не делайте резких движений, следите за дыханием – оно должно быть ровным, в движении массируйте пальцы рук и ног. Постоянно контролируйте направление вашего продвижения, иначе дистанция до спасательного берега может значительно увеличиться;
- если вы выбрались на берег, снимите с себя всю одежду, максимально отожмите нижнее белье, вытрите им, снова отожмите и наденьте на тело. Не стойте босиком на холодной земле. Делайте согревающие движения (упражнения). Не позволяйте себе заснуть, пока не начнете согреваться. Если вы начали дрожать, это очень хороший признак – организм самосогревается.

Длительное пребывание человека в холодной воде может вызвать непроизвольное болезненное сокращение мышц, которое называется судорогой. Чаще всего

