Особенно опасно оказаться в ледяной воде. Наш организм теряет тепло, если температура воды ниже 33 градусов.

У человека в ледяной воде перехватывает дыхание, голову будто сдавливает железный обруч, сердце бешено колотится. Чтобы защититься от смертоносного холода, организм включает резервную систему теплопроизводства - начинается сильная дрожь. За счет сокращения мышц организм согревается, но через некоторое время и этого тепла становится мало. Когда температура кожи понижается до 30 градусов, дрожь прекращается и организм стремительно охлаждается. Дыхание становится все реже, пульс замедляется, давление падает.

Смерть человека, неожиданно оказавшегося в холодной воде, наступает чаще всего из-за шока, развивающегося в течение первых 5-15 минут после погружения в воду или нарушения дыхания.

Например, собираясь на зимнюю рыбалку, стоит вспомнить об элементарных правилах поведения на водоеме. Прежде всего, нужно научиться определять прочность льда по его внешнему виду, толщине и различным приметам. Непрочный лед может быть вблизи кустов, камышей, под пристанями и мостами, а также там, где бьют ключи или в водоем впадает ручей. Прочным считается чистый прозрачный лед толщиной не менее 5 см. Он может выдержать человека, а лед толщиной 15 см уже выдерживает легковой автомобиль. Прочность льда зависит от его строения, но поскольку он часто покрыт снегом, то определить его качество и толщину не всегда бывает легко. Наиболее надежный способ - сделать пробные лунки пешней: если лед пробивается одним ударом нетяжелой пешни, выходить на него опасно! Проверять прочность льда ни в коем случае не следует ударом ноги, иначе сразу можно провалиться. Во время ловли по первому льду необходимо соблюдать **элементарные меры предосторожности:**  
\* не выходить на лед в одиночку;  
\* иметь пешню и прочную веревку длиной 10-15 м на группу из трех-пяти человек;   
\* брать с собой два специальных ледовых шила-"спасалки" (вместо них можно использовать крупные гвозди, нож);  
\* не пробивать лунки на перекатах;  
\* не скапливаться группами в одном месте;  
\* не пробивать рядом много лунок.

**Как действовать в аварийной ситуации**

Если вы все же провалились под лед, то действуйте решительно и уверенно, не давая страху и панике овладеть вами. Вспомните, что *тысячи людей проваливались до вас и спаслись.*  
\* Широко раскиньте руки по кромке льда и старайтесь удержаться от погружения с головой. Сухая одежда на какое-то время придаст вам плавучесть, выбираться следует, пока она не намокла полностью.  
\* Не делая резких движений, навалитесь грудью на лед и вбейте в него подальше от себя ледовые шила-"спасалки". Зацепившись на льду, подтянитесь и ложитесь на него грудью, поочередно вытаскивая на поверхность ноги. Если не оказалось "спасалок", то на лед можно выбраться следующим образом: перевернуться с груди на спину и раскинуть руки на льду; стараясь отталкиваться ногами от противоположной кромки льда или производя плавательные движения ногами, постепенно выползать на лед из воды.  
\* Выбравшись на поверхность льда, откатитесь, а затем ползите в сторону берега (туда, откуда пришли) - здесь прочность льда уже проверена. Оказавшись на более прочном льду, не бегите, поскольку ваш вес с мокрой одеждой стал значительно больше и вероятность повторного провала очень высока. Когда вы доберетесь до берега, прежде всего оцените обстановку и решите - бежать ли вам до первого населенного пункта (если он находится рядом), где есть тепло и помощь, или разжечь костер и попытаться согреться собственными силами.

**Как спасти провалившегося под лед**

Услышав крик о помощи, спасатель должен немедленно ответить, дав понять, что сигнал принят и помощь идет. Прежде всего надо удержать провалившегося под лед человека на поверхности, подав ему палку, веревку, пешню с лямкой, связанные брючные ремни или шарфы и т.п. При этом спасатель подбирается к полынье ползком, подкладывая по возможности под себя доски, фанеру, лыжи и т.п., увеличивая тем самым площадь опоры.

Подползать к самому краю полыньи - недопустимо!  
Подав пострадавшему подручные средства спасения, надо попытаться вытащить его на лед и ползком выбираться из опасной зоны. На ноги можно становиться только в 10-15 м от полыньи, где, по вашему мнению, уже надежный лед. Когда вы оказались на берегу, следует немедленно доставить пострадавшего в теплое помещение или помочь ему согреться.

**Первая помощь**

Холодная вода, ветер, мороз, мокрые одежда и обувь на пострадавшем могут привести к сильному переохлаждению и обморожению. При любой степени обморожения необходимо спасенного человека срочно доставить в медицинский пункт. Если пострадавшему помогают спасатели, то их действия по оказанию первой помощи сводятся к следующему:  
\* Необходимо соорудить заслон от ветра из воткнутых в снег пешни, коловорота и плаща или веток.  
\* Разжечь жаркий костер в защищенном от ветра месте.  
\* Рядом с костром расстелить теплую одежду и помочь пострадавшему переодеться в сухое.  
\* Переохлажденные конечности растирают и массируют руками, обмотав их сухой и чистой шерстяной одеждой. Растирание снегом обмороженных участков не рекомендуется из-за опасности повредить кожу и занести микробы!  
\* В укрытом от ветра месте или в помещении можно обмороженный участок растереть водкой (но не спиртом, так как при испарении он сильно охлаждает поверхность кожи!) или отогреть его в теплой воде. Для этого нагретую в ведре (на костре, печи) до комнатной температуры воду опускают обмороженную руку или ногу и в воде осторожно растирают конечность чистыми руками. В ведро подливают более теплую воду, и постепенно, в течение 20-30 мин доводят температуру воды до +35-37°С, продолжая растирание в воде, пока кожа не покраснеет. Затем на пострадавший участок накладывают стерильную повязку. При появлени и на обмороженном участке пузырьков растирать кожу не рекомендуется. В этом случае первая помощь заключается в наложении на обмороженное место стерильной повязки и доставки пострадавшего в медучреждение.  
\* Когда человек теряет сознание, необходимо, по возможности, снять или разрезать промерзшую одежду и начать растирание водкой. Растирание проводить до покраснения кожи, появления нормальной температуры и восстановления подвижности конечностей. Если после интенсивного растирания замерзший не приходит в сознание, нужно дать ему понюхать нашатырный спирт. Нельзя поить пострадавшего, пока он не придет в сознание. Когда человек пришел в себя, следует дать ему теплое питье (чай, кофе), обеспечить покой и обратиться за врачебной помощью.