**Если вы провалились под лед**

Под весенними лучами солнца лед на водоемах становится рыхлым и непрочным. В это время выходить на его поверхность крайне опасно. Однако каждый год многие люди пренебрегают мерами предосторожности и выходят на тонкий весенний лед, тем самым, подвергая свою жизнь смертельной опасности.

**Перемещаясь по водоему вы внезапно провалились под лед, ваши действия:**

1. Если вы провалились – не теряйте головы! Не цепляйтесь за кромку льда, которая под тяжестью тела будет постоянно рушиться, усугубляя ваше положение и выматывая ваши силы.

2. Не теряя ни секунды, пока не намокла одежда, попытайтесь выползти на лед, приняв горизонтальное положение.

3. Если не получается и вас затягивает течением под лед, не боритесь с течением, теряя силы, а упритесь в кромку льда и зовите на помощь. Главное – не паникуйте!

4. Если на ваших плечах рюкзак – при переходе в опасном месте он должен висеть на одном плече для того, чтобы его было легче сбросить.

В случае проваливания под лед вас могут выручить либо товарищи, протянувшие вам крепкую слегу или бросившие веревку, либо, если вы находитесь на льду один, - слега длиной не менее трех метров или «спасалки», которые можно сделать из обыкновенных гвоздей длиной 200-250 мм. Гвозди необходимо обмотать изолентой, сделав подобие рукоятки,.и через эти рукоятки пропустить шнурок для того, чтобы «спасалки» не потерялись. «Спасалками» Вы, как зверь когтями, сможете вгрызаться в кромку сколького льда, на котором не держаться пальцы рук, и метр за метром уйдете от смерти. Слегу (шест) вырубайте из березки или сосенки, она должна быть достаточно толстой, чтобы выдержать ваш вес.

Тот, кто спасает тонущего, не должен подходить ближе чем на пять метров к терпящему бедствие. Если не хватает веревки или слеги – подползайте, но не подходите

**Вы выбрались из полыньи, что дальше**

Вы выбрались из полыньи, оползли ближе к берегу, к прочному льду, что дальше?

Оставьте лишние вещи в кустах, припорошив его снежком, и бегите к ближайшим помещениям, охотничьей базе, деревне, где, переодевшись во все сухое и выпив крепкого чая в теплой избе, согреетесь. В случае если вблизи нет никаких обитаемых мест, кроме вашей палатки, вам поможет только одно – запасная одежда в рюкзаке, ноги, растертые шерстяным носком, и крепкий сон в хорошем спальном мешке.

**Выживание при попадании в холодную воду и быстром извлечении, методы согревания**

После попадания в холодную воду (проваливании под лед) и быстром извлечении из нее, надо очень осторожно применять метод согревания бегом или любым другим интенсивным движением. Это доступно только людям с очень тренированным организмом, в частности, сильными сердцем и легкими. В противном случае, через несколько часов интенсивных попыток согреться неизбежно наступает третья стадия замерзания с частичной потерей сознания, (третья стадия может возникнуть и просто при долгом нахождении в условиях низкой температуры).

Итак, вы промокли и трясетесь от холода (а может быть уже и перестали трястись, наполовину потеряв сознание)! Первое: переодеться в сухую одежду (переодеть пострадавшего). Если нет сухой – снять мокрую, отжать и надеть на себя. В этом случае на голое тело предпочтительнее надевать шерстяные вещи. Они телом согреваются быстрее.

При третьей стадии замерзания спасение опять же приходит от желания «отдать всего себя погибающему товарищу». К примеру, при групповом нахождении на природе в дополнение к костру, эффективному только при второй стадии, можно использовать метод согревания хорошо известный туристам: когда пострадавшего помещают в спальный мешок вместе со спасателем, который своим телом согревает в первую очередь живот и грудь. Второй спасатель, если позволяют размеры спального мешка, согревает спину.

При отсутствии спального мешка его подобие сооружается из одежды всей группы (либо семьи), которая проводит это время возле костра.

Из этой же серии приведем ряд ошибочных рекомендаций. В частности, замерзшие руки (если они не способны удержать даже спички) отогревать под мышками либо на животе. Если живот для этого еще более или менее приемлем, то подмышки – нет. Такая рекомендация чаще приводит к ухудшению ситуации. Автор не раз был свидетелем следующей сцены: замерзшими, негнущимися пальцами человек пытается расстегнуть верхнюю одежду на груди. Это ему не удается. Взмах ножа – пуговицы либо шнуровка отлетает прочь! Но далее, как правило, свитер! Следуют судорожные попытки залезть под него руками либо через низ, либо через ворот. В первом случае оголяется живот, во втором – рвется (а иногда и разрезается) ворот. Слегка отогрев руки, человек приступает к работе с оголенной грудью. Ситуация усугубляется!

Выход: общеизвестное отогревание рук «по-рыбацки», т.е. на внутренней стороне бедер, где проходят наиболее крупные артерии и запас тепла максимальный. И доступ к этим местам при любой одежде – наиболее легок! Трех – четырех минут достаточно, чтобы отогреть руки.