



## КАК ВЫЖИТЬ, ЕСЛИ ВЫ ПРОВАЛИЛИСЬ ПОД ЛЕД

Лучший способ не провалиться в полынью – это не игнорировать предупреждения и не ступать на лед в непроверенных местах.

Но в жизни случается всякое, поэтому ознакомьтесь с инструкцией, как спастись, если вы угодили в ледяную ловушку.

- Не паникуйте, держите голову над водой, зовите на помощь.



- Не паникуйте. Даже если вы погрузились глубоко, вода вытолкнет вас обратно.
- Удерживайте голову на поверхности – для этого можно слегка запрокинуть ее назад.
- Не стоит барахтаться, теряя силы, вместо этого делайте ногами непрерывные движения так, словно вы крутите педали велосипеда.
- Дышите как можно медленнее и глубже.
- Зовите на помощь.

ПОВЕРНИТЕСЬ В ТУ СТОРОНУ, ОТКУДА ВЫ ПРИШЛИ,  
ТАМ ЛЕД ПРОЧНЕЕ.



- Если рюкзак или пальто тянет вас ко дну, избавьтесь от них. Но не стоит тратить драгоценное время на раздевание, если одежда не тяжелая. Тем более, в ней могут быть воздушные карманы, которые помогут вам удержаться на плаву.
- Выбраться легче всего тем же путем, которым вы сюда пришли. Лед вокруг полыньи очень хрупкий, но то место, где вы стояли, до того как провалиться, должно быть прочнее.



- Повернитесь лицом к этому месту и положите руки на лед, протянув их как можно дальше.

НАВАЛИТЕСЬ НА КРАЙ ЛЬДИНЫ ГРУДЬЮ И  
ВЫТАЛКИВАЙТЕ СЕБЯ ИЗ ВОДЫ.



- Чтобы выбраться, обопритесь ладонями обеих рук о край льдины, навалитесь на нее грудью и попытайтесь вытолкнуть себя из воды на поверхность. Отталкивайтесь ногами, стараясь придать туловищу горизонтальное положение.

- Альтернативный способ: вытащите из воды правую руку до плеча и, положив на лед, используйте ее как опору. Затем попытайтесь забросить на лед правую ногу. Делать это нужно резко и с усилием, чтобы перенести центр тяжести тела из воды на ледяную поверхность.

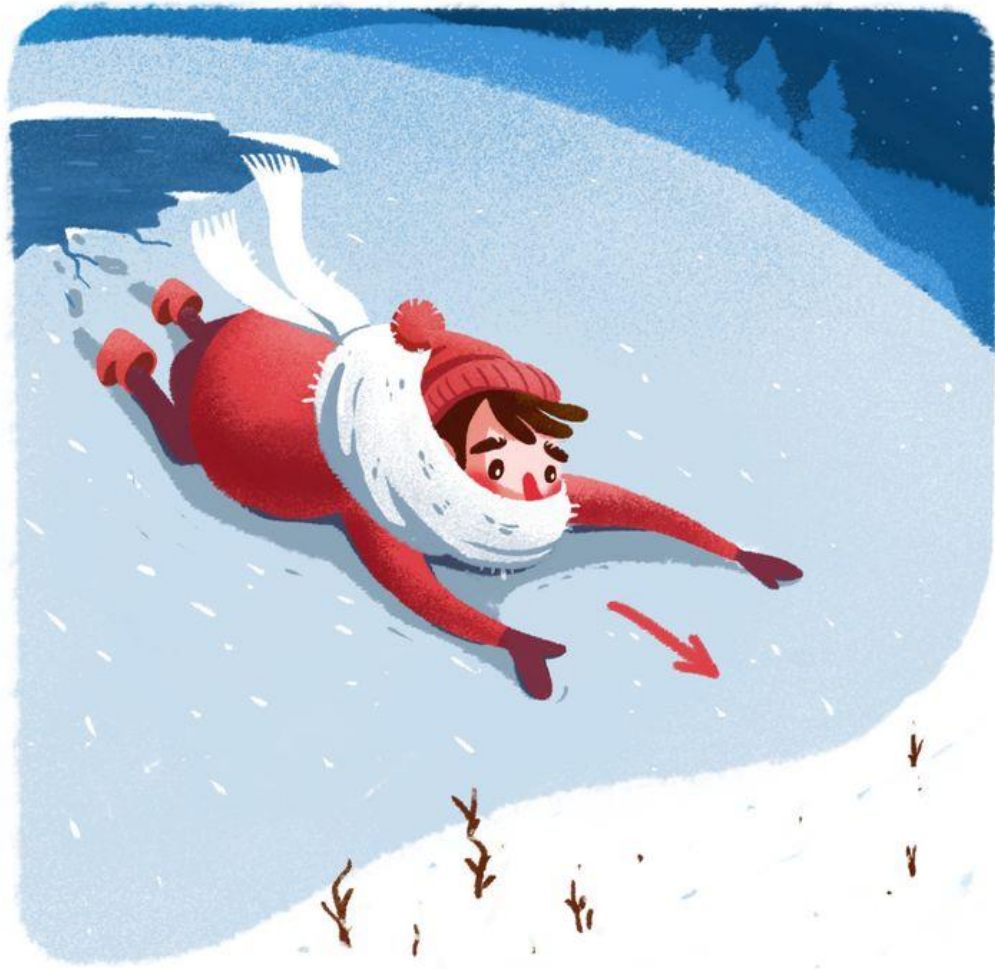
- Еще один метод – выбраться из полыньи на спине. Для этого нужно поместить затылок на край льдины, широко раскинуть руки и отталкиваясь ногами, перенести себя на твердую поверхность.

НЕ ВСТАВАЙТЕ СРАЗУ НА НОГИ, ОТКАТИТЕСЬ ОТ ОПАСНОГО МЕСТА



- Оказавшись на краю твердой поверхности, не пытайтесь сразу же подняться на ноги, лед может снова провалиться под вами.
- Откатитесь в сторону от полыни как можно дальше.

**ПОЛЗИТЕ К БЕРЕГУ ТЕМ ЖЕ ПУТЕМ, КОТОРЫМ ВЫ ПРИШЛИ**



- Не вставая на ноги, отползите в ту сторону, откуда пришли, там прочность льда уже известна и он с большей вероятностью выдержит ваш вес.
- Выбравшись на берег, не останавливайтесь, чтобы не замерзнуть, бегом добирайтесь до ближайшего теплого помещения.

**ИЗБАВЬТЕСЬ ОТ МОКРОЙ ОДЕЖДЫ, СОГРЕВАЙТЕСЬ ПОСТЕПЕННО**





- Оказавшись в помещении, снимите мокрую одежду, завернитесь в одеяло и выпейте что-нибудь теплое.
- Нельзя принимать горячую ванну, так как это может вызвать шок и даже остановку сердца. Согреваться нужно постепенно.
- В случае, если нет возможности быстро добраться до теплого помещения, нужно постараться выжать воду из одежды. Находиться на морозе в мокрой одежде так же опасно, как быть совсем без нее.
- Как можно скорее обратитесь к врачу, даже если вам кажется, что купание в ледяной воде обошлось без последствий.

*Иллюстратор Dinara Galieva специально для AdMe.ru*

## ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ ЗИМОЙ, КОТОРЫЕ НУЖНО СОБЛЮДАТЬ И ВЗРОСЛЫМ, И ДЕТЯМ

Кто-то не любит зиму, кто-то, наоборот, обожает, но каждому из нас не помешает вести себя так, чтобы получать от снежной и морозной погоды только радость.

### НА ДОРОГЕ

#### Тормозной путь автомобиля (скорость – 60 км/ч)

Сухой асфальт \_\_\_\_\_ 20 м

Мокрый асфальт \_\_\_\_\_ 35 м

Укатанный снег \_\_\_\_\_ 70 м

Лед \_\_\_\_\_ 140 м



Черная одежда \_\_\_\_\_ Невидим

Синяя одежда \_\_\_\_\_ 17 м

Красная одежда \_\_\_\_\_ 24 м

Желтая одежда \_\_\_\_\_ 37 м

Белая одежда \_\_\_\_\_ 55 м

Световозвращательные элементы \_\_\_\_\_ 130 м

⇒ В дождь, снег и гололед тормозной путь машины увеличивается в несколько раз. Не переходите дорогу, не оценив обстановку, даже если вы на переходе и загорелся зеленый свет. Пропустите приближающуюся машину, даже если кажется, что она далеко.

⇒ Носите светоотражающие элементы, они снижают вероятность ДТП на 85 %. Выбирайте браслеты, значки, наклейки, брелоки белого или желтого цветов, они самые яркие. Высота, на которой такие элементы лучше всего видны водителям, – 80-100 см над землей.

⇒ Не ходите близко к дороге и не перебегайте ее, даже если это переход. Из-под колес машин могут вылетать мелкие камешки и осколки льда, а под снежно-водной кашей на дороге часто скрываются ямки и ухабы. Водитель, увидев их в последний момент, может попытаться их объехать, резко вывернув руль, и машину занесет.

⇒ Особую внимательность нужно проявлять там, где машины разгоняются или тормозят: остановки, перекрестки, подъемы, спуски, выезды из дворов. В таких местах зимой образуется накат – отполированный слой льда. Водители часто не ожидают этого – они нажимают на газ, колеса в первый момент пробуксовывают, а потом машина резко срывается с места и может сбить неосторожного пешехода.

⇒ При переходе дороги не только держите ребенка за руку, но и придерживайте за верхнюю одежду – нередки случаи, когда из-за перчаток и варежек дети вырываются из рук взрослых и попадают под машину.

⇒ Одевайте ребенка в яркую одежду со светоотражающими элементами и без больших капюшонов, ограничивающих обзор.

## НА УЛИЦЕ



⇒ Перепад температур может превратить городские улицы в каток. Выбирайте зимнюю обувь на низком каблуке или без, с прорезиненной рельефной подошвой. Можно даже купить ледоступы – приспособление с двумя резиновыми петлями, которые надеваются на носок обуви и каблук, и



небольшими шипами – они помогут не упасть (особенно это актуально для пожилых людей, которые при падении часто получают сложные переломы).

⇒ Ходите по краю тротуара - там не так скользко, как в центре, да и сугробы ближе – если что, они смягчат падение.

⇒ При ходьбе широко расставляйте ноги со слегка согнутыми коленями, идите, чуть наклонившись вперед, мелкими скользящими шагами. Наступайте не на носок, а на всю подошву полностью. Не держите руки в карманах.

⇒ Не носите одежду, сковывающую движения (узкие джинсы или юбки).

⇒ Если вы почувствовали, что теряете равновесие, постарайтесь упасть набок, сгруппировавшись и прижав руки к бокам.

⇒ Если падаете лицом вперед, подтяните руки к груди и согните, как при отжиманиях. Падение на прямые руки грозит переломом запястья.

⇒ Если падаете назад, старайтесь не выставлять локти, это чревато локтевым переломом. Вместо этого прижмите подбородок к груди (это снизит риск удара затылком), ссутультесь, а руки расставьте максимально широко и постарайтесь «погасить» ими резкое падение.

## НА ЗАГОРОДНОЙ ПРОГУЛКЕ



Считается, что обморожение можно получить только при очень низкой температуре. Но при сильном ветре и большой влажности отморозить уши, нос и пальцы можно, даже если температура выше нуля. Если вы собрались на долгую прогулку, подготовьтесь:

⇒ Снимите украшения из металла, замените очки в металлической оправе на контактные линзы – на морозе они быстро остывают сами и охлаждают кожу, а кольца к тому же замедляют кровообращение.

⇒ Чем больше на вас слоев одежды, тем лучше сохраняется тепло. Первый слой одежды должен плотно прилегать к телу. Если вы вспотели, хлопковая одежда высыхает медленно, и это может привести к переохлаждению. Лучше шерсть или синтетика.

- ⇒ Перед выходом съешьте что-то калорийное – на морозе вы тратите больше энергии.
  - ⇒ Не пейте горячие напитки непосредственно перед выходом на улицу – это расширяет сосуды, тепло быстро теряется, и наступает переохлаждение.
  - ⇒ Нельзя пить и алкоголь – в состоянии опьянения сложнее определить, замерзли вы или нет, и вовремя начать согреваться.
  - ⇒ Не допускайте сильного перепада температур между домом и улицей. Оптимальная температура в квартире – 18-20 °С. Если температура выше, верхние дыхательные пути пересушиваются, с поверхности бронхов испаряется больше жидкости, и вы легче простужаетесь. Увлажняйте воздух – если нет увлажнителя, положите на батарею влажное полотенце.
  - ⇒ За час-полтора до выхода нанесите на лицо и руки защитный питательный крем.
  - ⇒ Не носите тесную обувь, ноги в ней легко замерзают.
  - ⇒ Вместо перчаток носите варежки, в них руки не замерзнут так быстро. Надевайте их в подъезде, а не на улице, чтобы сохранить больше тепла.
  - ⇒ Если вы отморозили нос, уши или пальцы, не засовывайте сразу под горячую воду, не растирайте снегом или спиртом. Согревайте их постепенно.
- Что делать при обморожении, подробнее читайте [здесь](#).

## НА ЛЬДУ



Без особой необходимости по замерзшим поверхностям водоемов лучше не ходить, но если уж вы оказались на льду, соблюдайте следующие правила:

- ⇒ Не проверяйте прочность льда ногами, лучше возьмите крепкую палку.
- ⇒ Не выходите на лед в темноте, в дождь или метель.

- ⇒ Не ходите по льду, покрытому снегом, – под ним могут быть трещины и провалы.
  - ⇒ Не ходите группой и не собирайтесь на одном участке льда, держитесь на расстоянии 5–6 метров друг от друга.
  - ⇒ Не выходите на лед, если пили алкоголь.
  - ⇒ Не ходите по льду рядом с кустами, деревьями, камышом - там лед может быть слабее.
  - ⇒ Обращайте внимание на цвет льда на замерзшем водоеме – голубоватый или зеленоватый лед – крепкий, прочность белого в 2 раза меньше, желтоватый, серый или матово-белый – ненадежный.
  - ⇒ Рюкзак повесьте на одно плечо, чтобы легко снять, если провалитесь.
  - ⇒ Если лед под вами затрещал, идти дальше нельзя. Нужно осторожно лечь и ползти обратно по своим следам или отойти скользящими шагами, не отрывая ног ото льда и широко расставив их, чтобы распределить нагрузку.
- О том, что делать, если вы провалились под лед, читайте [здесь](#).

*Правила безопасности собрал **AdMe.ru** для тех,  
кто не собирается впадать в спячку, а хочет  
наслаждаться зимой на полную катушку.*

*Иллюстратор **Yekaterina Ragoza**  
специально для **AdMe.ru***



## **ЧТО НУЖНО И НЕЛЬЗЯ ДЕЛАТЬ ПРИ ОБМОРОЖЕНИИ**

Во время продолжительных зимних прогулок мы рискуем не просто замерзнуть, но и нанести значительный вред нашей коже, получив обморожение.

Предлагаем вам ознакомиться с правилами, которые подскажут, как справиться с этой проблемой или вовсе избежать ее. Берегите себя!

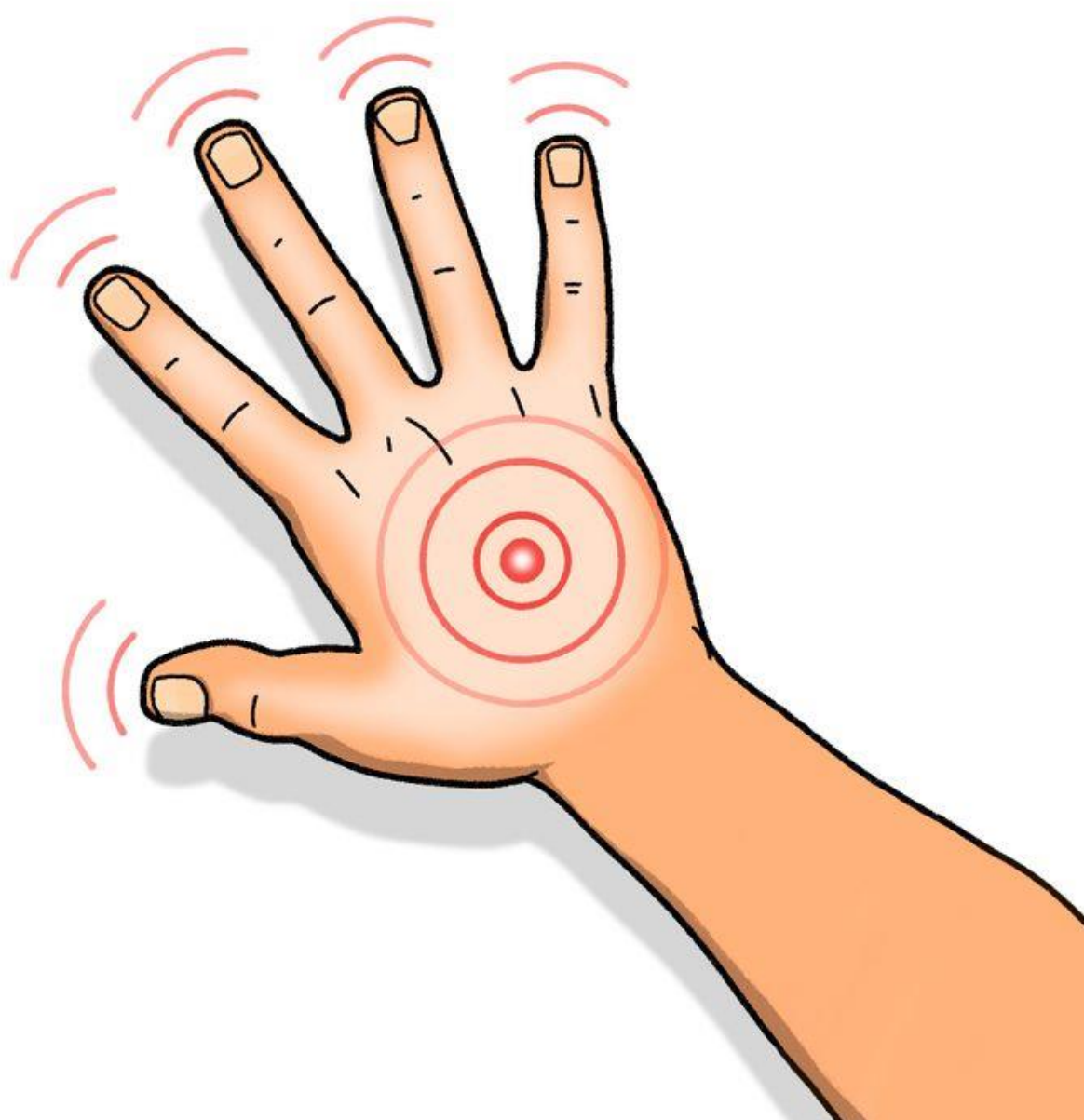
### **ОПРЕДЕЛЕНИЕ СТЕПЕНИ ТЯЖЕСТИ ОБМОРОЖЕНИЯ ПОВЕРХНОСТНОЕ ОБМОРОЖЕНИЕ**



В данном случае замерзает только кожа, при этом происходит спазм кровеносных сосудов, из-за чего пораженный участок кожи становится бледным или, наоборот, краснеет. Это может сопровождаться легким чувством онемения, боли, покалывания или пощипывания на пораженном участке. Структура кожи при этом не изменяется, и сохраняется чувствительность при надавливании. После того как вы отогреете поврежденный участок кожи, все вышеперечисленные симптомы исчезнут.

- У детей поверхностное обморожение наступает быстрее, чем у взрослых.
- Чаще всего поражаются открытые части тела: уши, нос, щеки, пальцы рук и ног.

### **ЛЕГКОЕ ОБМОРОЖЕНИЕ**



Несмотря на то, что ощущения при данном повреждении далеко не приятные, пугаться не стоит: оно легко поддается лечению. При этом состоянии кожа теряет чувствительность, становится белого или серо-желтого цвета с красными пятнами, затвердевает или отекает, болит или пульсирует. Иногда при этой степени обморожения в течение суток могут образовываться волдыри, наполненные прозрачной жидкостью, но к гибели тканей организма это не приводит.

## ТЯЖЕЛОЕ ОБМОРОЖЕНИЕ



Несложно догадаться, что это самая опасная степень обморожения. Кожа бледнеет, твердеет и даже начинает чем-то напоминать воск. При этом человек может ощущать утрату чувствительности или онемение пострадавшего участка. Иногда при тяжелой степени обморожения на коже образуются волдыри, наполненные кровяной жидкостью, или на коже появляются омертвевшие участки серо-черного цвета.

- При самом тяжелом обморожении поражаются мышцы и кости, происходит омертвление кожи и тканей. В этом случае высока вероятность гибели тканей.

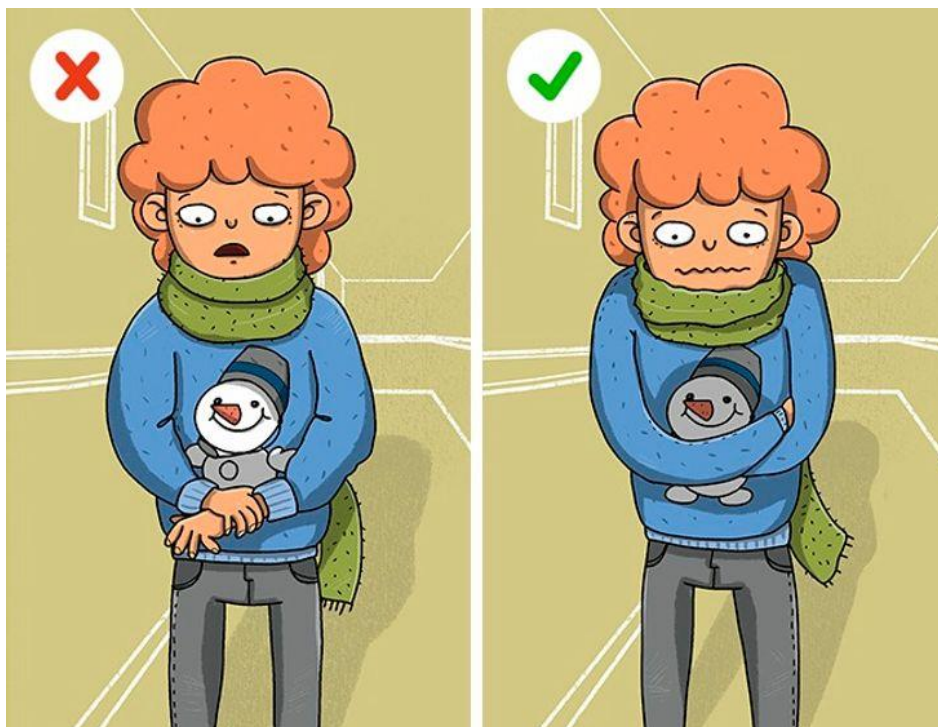
## ЛЕЧЕНИЕ ОБМОРОЖЕНИЯ

### 1. НЕ РАСТИРАЙТЕ ОБМОРОЖЕННЫЕ УЧАСТКИ.

Заметив обморожение, сразу же уходите в теплое помещение и постарайтесь согреть поврежденные участки тела: **спрячьте обмороженные руки в области подмышек или прикройте лицо сухими перчатками.** После этого ни в коем случае не допускайте повторного



контакта обмороженной поверхности с низкими температурами тела и **не растирайте ее** – это может повлечь за собой еще более серьезные повреждения.



## 2. ПРИМИТЕ ОБЕЗБОЛИВАЮЩЕЕ

**Аспирин**

**Ибупрофен**



Если у вас тяжелое обморожение, то процесс отогревания поврежденного участка может вызвать болевые ощущения. Чтобы уменьшить боль, примите НПВП (нестероидные противовоспалительные препараты), например ибупрофен. **Специалисты не рекомендуют принимать аспирин, так как он может препятствовать восстановлению поврежденных тканей, и ни в коем случае нельзя превышать дозировок лекарства, предусмотренных инструкцией.**

## 3. ОСТОРОЖНО ОТОГРЕВАЙТЕ ОБМОРОЖЕННЫЕ УЧАСТКИ

## В ТЕПЛОЙ ВОДЕ



Оптимальная температура воды при этом должна быть не выше 40-42 °С. По ощущениям вода должна быть очень теплой, но терпимой и негорячей – это поможет избежать ожогов. По возможности добавьте в воду антибактериальное мыло – это поможет избежать опасных инфекций. Опустите поврежденный участок тела в воду на 15-30 минут (при тяжелой степени обморожения это время может увеличиться до 1 часа).

**Не рекомендуется греться у костра или с помощью специальных приборов из-за невозможности должным образом контролировать процесс согревания поврежденных участков.**

## 4. НЕ УПОТРЕБЛЯЙТЕ АЛКОГОЛЬ



**Спиртные напитки значительно снижают ощущение холода и не дадут вам вовремя прочувствовать, насколько вы замерзли. К тому же это может помешать контролю над процессом заживления: по мере согревания должно появиться ощущение покалывания и жжения. Кожа на обмороженных участках сначала должна стать розовой или красной, возможно, с пятнами. Постепенно должны возвращаться привычные ощущения и нормальная текстура кожи.**

## 5. ПРИ НЕОБХОДИМОСТИ ОБРАТИТЕСЬ К ВРАЧУ



Если поврежденные участки тела не приходят в норму в течение суток, срочно обратитесь за квалифицированной медицинской помощью.

## ОБЩИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

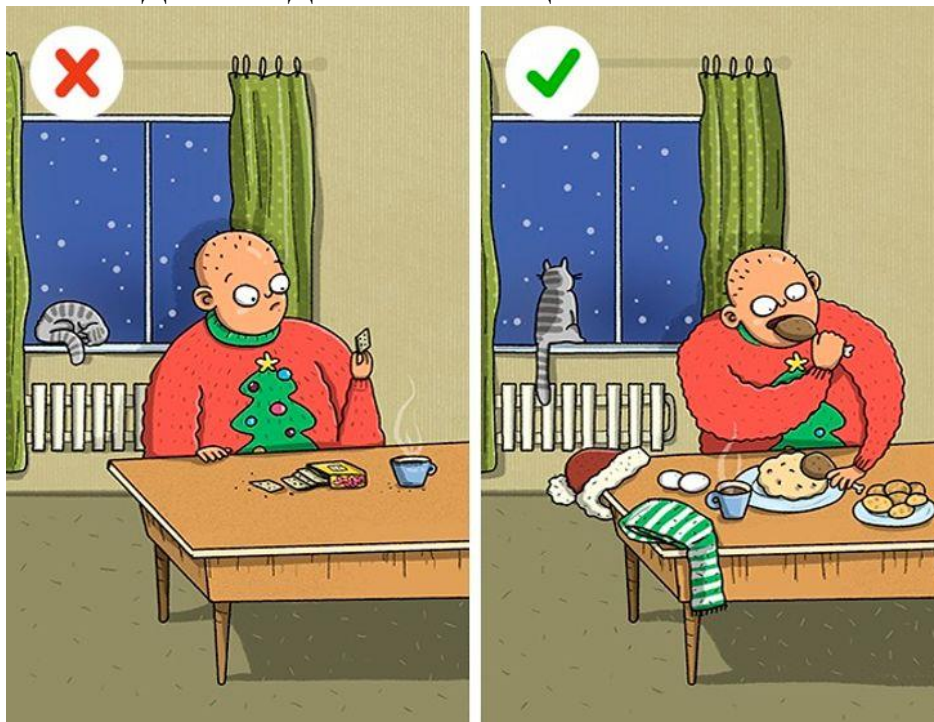
### 1. НАДЕВАЙТЕ МНОГОСЛОЙНУЮ ОДЕЖДУ





От обморожений вас гарантированно защитят двойные рукавицы, пара свитеров и носков. Очень хорошо пользоваться одеждой, изготовленной из водонепроницаемых и теплоизоляционных материалов. **Не забывайте должным образом утеплить голову и шею, где расположены сосуды, несущие кровь к голове.**

## 2. ПЕРЕД ВЫХОДОМ НА УЛИЦУ ПЛОТНО ПОЕШЬТЕ



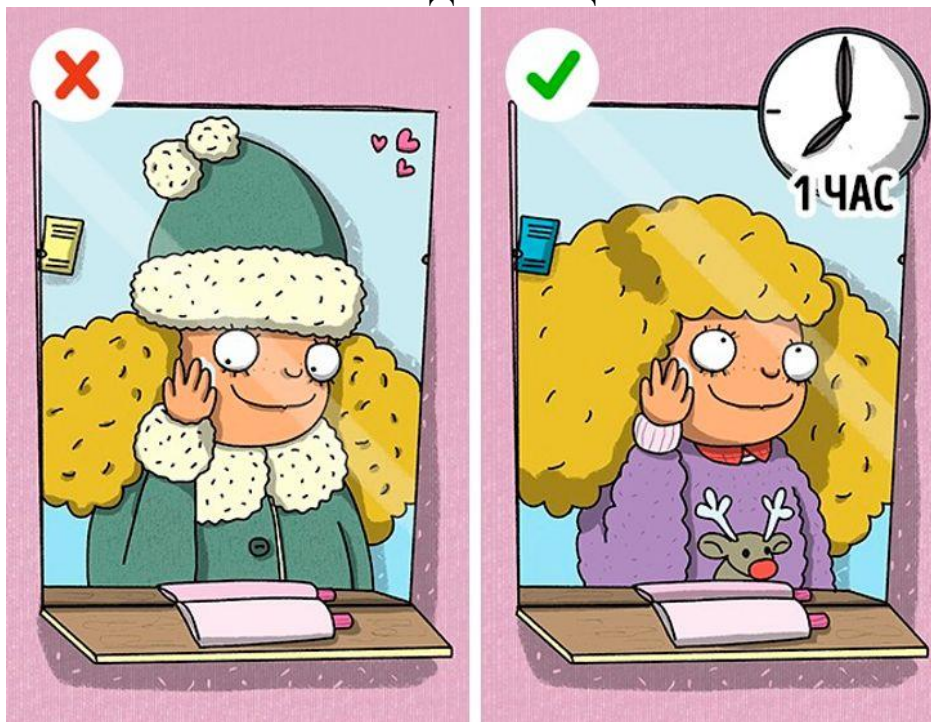
Перед выходом на улицу в холодное время года, тем более на длительное время, необходимо хорошо подкрепиться. **Недостаточное питание и усталость могут стать причиной обморожения и ослабить защитные механизмы организма.**

## 3. НЕ КУРИТЕ НА МОРОЗЕ



При курении происходит сужение кровеносных сосудов и снижается кровоснабжение конечностей. По этой причине именно курильщики составляют определенную группу риска при обморожениях.

#### 4. НЕ ИСПОЛЬЗУЙТЕ ВЛАГОСОДЕРЖАЩИЕ КРЕМЫ И КОСМЕТИКУ



Как известно, мороз сушит кожу, поэтому перед выходом на улицу нельзя пользоваться лечебными средствами на воде и соответствующей косметикой. Увлажняющий крем лучше всего заменить питательным, но и его нужно наносить не позже, чем за час до выхода на улицу. Надежно защитить лицо от морозов лучше всего помогут специальные косметические средства.

*Иллюстратор Mariya Zavolokina специально для AdMe.ru*