**ИНСТРУКЦИЯ №25**

**Тема инструктажа: «Правила безопасного поведения на льду и правилам оказания доврачебной помощи пострадавшим».**

Не только летом, но и зимой многих тянет к реке, озеру. На ледяной глади появляются конькобежцы, лыжники. Минуя дальние мосты и сокращая этим себе путь, идут на противоположный берег пешеходы.  
 Ледяная поверхность рек и озер, принося людям много удовольствия и создавая им известные удобства, в то же время таит большую опасность для жизни и здоровья человека.  
 Осенью, как только ударят первые морозы, на водоемах образуется ледяной покров. Стоячие водоемы (пруды, озера, болота и др.) лед сковывает по всей поверхности и раньше, чем реки с быстрым течением. На крупных водоемах лед появляется прежде всего у берега, а с усилением морозов все покрывается зеркальной гладью. Следует помнить, что на середине реки лед всегда тоньше. Здесь могут быть промоины.

 С появлением первого ледяного покрова на водоемах выход на лед запрещается. Тонкий лед не прочен и не выдерживает тяжести человека.  
 Переходить по льду следует по оборудованным транспортным и пешеходным переправам, соблюдая при этом дисциплину и порядок. При отсутствии таких переправ, прежде чем двигаться по льду, надо убедиться в его прочности, проверенной взрослыми, опытными людьми.  
 Категорически запрещается проверять прочность льда ударом ноги, рискуя провалиться под лед.  
 Во всех случаях, прежде чем сойти с берега на лед, необходимо внимательно осмотреться и идти по проложенной тропе. Во время оттепели на лед выходить опасно. Не следует спускаться на лыжах и санках в незнакомом месте, особенно с обрывов.  
 При движении по льду следует быть осторожным, внимательно следить за поверхностью льда, обходить опасные и подозрительные места, остерегаться площадок, покрытых толстым, слоем снега. Под снегом лед всегда тоньше, чем на открытом месте.  
 Особенно осторожным следует быть вблизи выступающих на поверхность кустов, травы, в местах, где быстрое течение, где ручьи впадают в водоемы, выходят родники, вливаются сточные воды промышленных предприятий, где ведется заготовка льда.  
 Темное пятно на ровном снеговом покрове тоже таит опасность: под снегом может оказаться непрочный лед.  
 Безопаснее всего переходить в морозную погоду по прозрачному, с зеленоватым оттенком льду.  
 При групповом переходе по льду следует двигаться на расстоянии 5-6 м друг от друга. Идущий впереди должен подвязаться веревкой, другой конец ее будет нести идущий сзади, чтобы в случае необходимости прийти ему на помощь.  
Кататься на коньках разрешается только на специально оборудованных катках.

 Если каток оборудуется на водоемах, то катание разрешается лишь после тщательной проверки прочности льда и при толщине его не менее 25 см.  
 Опасно ходить и кататься на льду в одиночку в ночное время и особенно в незнакомых местах.  
При переходе водоема на лыжах рекомендуется пользоваться проложенной лыжней. Если приходится идти по целине, то для обеспечения безопасности необходимо крепления лыж отстегнуть, чтобы можно было быстро освободиться от них в случае провала льда. Палки надо держать в руках, петли с кистей рук снять, рюкзак держать на одном плече.   
Расстояние между лыжниками должно быть 5-6 м. Во время движения по льду лыжник, идущий первым, ударами палок проверяет прочность льда.  
 Нередко дети, особенно подростки, увлекаются ловлей рыбы со льда.

Во время рыбной ловли не рекомендуется на небольшой площадке пробивать много лунок, прыгать и бегать по льду, собираться большими группами. Каждому рыболову необходимо иметь с собой шнур длиной 12—15 м, на одном конце которого крепится груз весом 400—500 г, на другом - петля. Шнур бросается провалившемуся под лед.

**Не поддаваться панике**

Гибель человека — это непоправимая утрата, большое горе. Вот почему никто: не имеет права равнодушно проходить мимо случаев несоблюдения правил предосторожности на льду. Ведь 10% от общего числа гибнущих на воде — результат неумелого и неосторожного поведения на водоемах в осенне-зимнее и весеннее время. Никогда не забывайте об этом!



Рис. 13. Самоспасение провалившегося под лед.

Как надо правильно себя вести, провалившись под лед? Во-первых, надо помнить, что выход можно найти даже из такого опасного положения, только не нужно терять самообладания и поддаваться панике. Во-вторых, не следует беспорядочно барахтаться и наваливаться всей тяжестью тела на тонкую кромку льда. В-третьих, надо постараться освободиться от обуви, сбросив ее. Затем следует опереться локтями о лед и перевести тело в горизонтальное положение, причем ноги пострадавшего должны находиться у поверхности воды (рис. 13, *а).* Это очень важно. Потом нужно осторожно вытащить на лед ногу, расположенную ближе к кромке (рис. 13, *б*), наклониться в ту же сторону, поворотом корпуса вытащить из воды вторую ногу и сразу же выкатиться на лед, а затем, не вставая, без резких движений отползти как можно дальше от опасного места (рис. 13, *в).*

При нахождении в воде нужно уметь противостоять опасным факторам, характерным для водоемов. Особенно опасны судороги, вызванные охлаждением тела или переутомлением мышц. При судорогах кистей рук нужно резко сжимать пальцы в кулаки и разжимать их. Если свело одну руку, следует лечь на бок и работать другой рукой под водой. При судорогах мышц живота необходимо, лежа на спине, энергично подтягивать колени к животу. Если свело икроножную мышцу, следует, вытянув ногу над поверхностью воды, энергично подтягивать руками стопу к себе. При судорогах мышц бедра надо, резко согнув ногу в колене, сильно сжать пятку руками.

Изучив эту памятку, еще раз подумайте о том, что вы узнали, проанализируйте все описанные в ней случаи и правила, обсудите с товарищами и коллегами по работе (учебе). И самое главное — выполняйте их! Предупреждайте всех, кто нарушает эти правила, о грозящей им опасности.

А если уж стряслась с кем беда на льду, не оставайтесь безмолвными свидетелями, зовите на помощь людей и посильно помогайте сами!

**Оказание «доврачебной» помощи**

Еще до того, как потерпевший будет доставлен к врачу, ему надо немедленно оказать первую «доврачебную» помощь, сделать, если требуется, искусственное дыхание, ободрить и успокоить.

При оказании помощи утопающему не забывайте о возможности переохлаждения (гипотермии) пострадавшего. Температура воды в водоеме всегда ниже температуры человеческого тела (36 – 37°С), поэтому нахождение в воде в течение любого времени приводит к охлаждению организма. А если нахождение в воде очень длительное или вода очень холодная, переохлаждение организма может быть смертельно опасным. Так при температуре воды +5°С время безопасного пребывания в ней составляет около 20 минут. Если же в холодную воду попадает человек неподготовленный, особенно ребенок, еще физически не очень крепкий, то примерно через 15 — 20 минут он теряет сознание и может погибнуть, если вовремя не придет помощь или он не выберется из воды самостоятельно.

Существует две формы гипотермии: легкая и тяжелая.

При легкой форме спасенный в сознании. Ему необходимо сменить мокрую одежду на сухую и дать попить горячего и сладкого (спиртное противопоказано).

При тяжелой гипотермии пострадавший, как правило, находится без сознания. Необходим комплекс реанимационных действий:

* поместить пострадавшего в теплое помещение;
* сменить одежду на сухую, стараясь не тревожить пострадавшего;
* положить пострадавшего на твердую ровную поверхность лицом вверх;
* при необходимости сделать искусственное дыхание;
* активно согреть пострадавшего одним из методов: полотенца, предварительно опущенные в горячую воду (70°С), прикладываются к голове, шее, груди, животу; или согревать пострадавшего теплом своего тела, плотно прижимаясь к нему (оба должны быть закутаны в одеяло).

**Нельзя:** давать пострадавшему спиртное; пытаться массировать или растирать спасенного; помещать в горячую воду или согревать конечности (руки и ноги) пострадавшего.

После оказания первой помощи пострадавшего необходимо поскорее доставить в ближайшее лечебное учреждение.