**Инструктаж**

**по обеспечению безопасности детей**

**в осенне – зимний период.**

1) Не ходить по льду водоемов и рек.

2) Через водоемы переправляться только по оборудованным местам и переплавам в сопровождении взрослых.

3) Не играть на льду рек, озер, прудов, не пробовать лед на прочность с помощью палок, камней, прыжков и ударов ногами.

4) Во избежание оползней и свалов запрещается близко подходить к обрывистым берегам водоемов и рек.

***Что делать в случае пролома льда под ногами?***

1.Широко расставить руки, удерживаясь ими на поверхности льда. 2.Пытаться выбраться на поверхность.

3. Звать на помощь.

***Оказание помощи провалившемуся на льду***.

1. Приближаться к провалившемуся только лежа.

2. Переходя по льду брать с собой лестницу, доску или длинный шест.

3. Прикрепить страховку или обвязать веревкой человека, который отправился к пострадавшему.

 **Правила поведения на водоемах**

**в зимний период**

1. Ни в коем случае ***нельзя выходить на лед в темное время суток*** *и* ***при плохой видимости*** (туман, снегопад, дождь).
2. При переходе через реку ***пользуйтесь ледовыми переправами***.
3. **Нельзя проверять прочность льда ударом ноги**. Если после первого сильного удара поленом или лыжной палкой покажется хоть немного воды, - это означает, что лед тонкий, по нему ходить нельзя. В этом случае следует немедленно отойти по своему же следу к берегу, скользящими шагами, не отрывая ног ото льда и расставив их на ширину плеч, чтобы нагрузка распределялась на большую площадь. Точно так же поступают при предостерегающем потрескивании льда и образовании в нем трещин.
4. При вынужденном переходе водоема ***безопаснее всего придерживаться проторенных троп*** или идти по уже проложенной лыжне. Но если их нет, надо перед тем, как спуститься на лед, очень внимательно осмотреться и наметить предстоящий маршрут.
5. При переходе водоема группой необходимо соблюдать расстояние друг от друга (5-6 м).
6. ***Замерзшую реку (озеро) лучше перейти на лыжах***, при этом: крепления лыж расстегните, чтобы при необходимости быстро их сбросить; лыжные палки держите в руках, не накидывая петли на кисти рук, чтобы в случае опасности сразу их отбросить.
7. Если есть ***рюкзак, повесьте*** его ***на одно плечо***, это позволит легко освободиться от груза в случае, если лед под вами провалится.
8. На замерзший водоем необходимо брать с собой прочный шнур длиной 20 – 25 метров с большой глухой петлей на конце и грузом. Груз поможет забросить шнур к провалившемуся в воду товарищу, петля нужна для того, чтобы пострадавший мог надежнее держаться, продев ее под мышки.

**Убедительная просьба к родителям**:

 **не отпускайте детей на лед** (на рыбалку, катание на лыжах и коньках) **без присмотра.**

**Советы рыболовам:**

1. Необходимо хорошо знать водоем, избранный для рыбалки, для того, чтобы помнить, где на нем глубина не выше роста человека или где с глубокого места можно быстро выйти на отмель, идущую к берегу.
2. Необходимо знать об условиях образования и свойствах льда в различные периоды зимы, различать приметы опасного льда, знать меры предосторожности и постоянно их соблюдать.
3. Определите с берега маршрут движения.
4. Осторожно спускайтесь с берега: лед может неплотно соединяться с сушей; могут быть трещины; подо льдом может быть воздух.
5. Не выходите на темные участки льда - они быстрее прогреваются на солнце и, естественно, быстрее тают.
6. Если вы идете группой, то расстояние между лыжниками (или пешеходами) должно быть не меньше 5 метров.
7. Если вы на лыжах, проверьте, нет ли поблизости проложенной лыжни. Если нет, а вам необходимо ее проложить, крепления лыж отстегните (чтобы, в крайнем случае, быстро от них избавиться), лыжные палки несите в руках, петли палок не надевайте на кисти рук.
8. Рюкзак повесьте на одно плечо, а еще лучше - волоките на веревке в 2-3 метрах сзади.
9. Проверяйте каждый шаг на льду остроконечной пешней, но не бейте ею лед перед собой - лучше сбоку. Если после первого удара лед пробивается, немедленно возвращайтесь на место, с которого пришли.
10. Не подходите к другим рыболовам ближе, чем на 3 метра.
11. Не приближайтесь к тем местам, где во льду имеются вмерзшие коряги, водоросли, воздушные пузыри.
12. Не ходите рядом с трещиной или по участку льда, отделенному от основного массива несколькими трещинами.
13. Быстро покиньте опасное место, если из пробитой лунки начинает бить фонтаном вода.
14. Обязательно имейте с собой средства спасения: шнур с грузом на конце, длинную жердь, широкую доску.
15. Имейте при себе что-нибудь острое, чем можно было бы закрепиться за лед в случае, если вы провалились, а вылезти без опоры нет никакой возможности (нож, багор, крупные гвозди)
16. Не делайте около себя много лунок, не делайте лунки на переправах (тропинках).

**Оказание помощи провалившемуся под лед.**

**Самоспасение:**
- Не поддавайтесь панике.
- Не надо барахтаться и наваливаться всем телом на тонкую кромку льда, так как под тяжестью тела он будет обламываться.
- Широко раскиньте руки, чтобы не погрузиться с головой в воду.
- Обопритесь локтями об лед и, приведя тело в горизонтальное положение, постарайтесь забросить на лед ту ногу, которая ближе всего к его кромке, поворотом корпуса вытащите вторую ногу и быстро выкатывайтесь на лед.
- Без резких движений отползайте как можно дальше от опасного места в том направлении, откуда пришли.
- Зовите на помощь.
- Удерживая себя на поверхности воды, стараться затрачивать на это минимум физических усилий. (Одна из причин быстрого понижения температуры тела - перемещение прилежащего к телу подогретого им слоя воды и замена его новым, холодным. Кроме того, при движениях нарушается дополнительная изоляция, создаваемая водой, пропитавшей одежду).
- Находясь на плаву, следует голову держать как можно выше над водой. Известно, что более 50% всех теплопотерь организма, а по некоторым данным, даже 75% приходится на ее долю.
- Активно плыть к берегу, плоту или шлюпке, можно, если они находятся на расстоянии, преодоление которого потребует не более 40 мин.
- Добравшись до плавсредства, надо немедленно раздеться, выжать намокшую одежду и снова надеть.

**Если вы оказываете помощь:**- Подходите к полынье очень осторожно, лучше подползти попластунски.
- Сообщите пострадавшему криком, что идете ему на помощь, это придаст ему силы, уверенность.
- За 3-4 метра протяните ему веревку, шест, доску, шарф или любое другое подручное средство.
- Подавать пострадавшему руку небезопасно, так как, приближаясь к полынье, вы увеличите нагрузку на лед и не только не поможете, но и сами рискуете провалиться.

**Первая помощь при утоплении:**- Перенести пострадавшего на безопасное место, согреть.
- Повернуть утонувшего лицом вниз и опустить голову ниже таза.
- Очистить рот от слизи. При появлении рвотного и кашлевого рефлексов – добиться полного удаления воды из дыхательных путей и желудка (нельзя терять время на удаления воды из легких и желудка при отсутствии пульса на сонной артерии).
- При отсутствии пульса на сонной артерии сделать наружный массаж сердца и искусственное дыхание.
- Доставить пострадавшего в медицинское учреждение.
**Отогревание пострадавшего:**1. Пострадавшего надо укрыть в месте, защищенном от ветра, хорошо укутать в любую имеющуюся одежду, одеяло.
2. Если он в сознании, напоить горячим чаем, кофе. Очень эффективны грелки, бутылки, фляги, заполненные горячей водой, или камни, разогретые в пламени костра и завернутые в ткань, их прикладывают к боковым поверхностям грудной клетки, к голове, к паховой области, под мышки.
3. Нельзя растирать тело, давать алкоголь, этим можно нанести серьезный вред организму. Так, при растирании охлажденная кровь из периферических сосудов начнет активно поступать к "сердцевине" тела, что приведет к дальнейшему снижению ее температуры. Алкоголь же будет оказывать угнетающее действие на центральную нервную систему.
**Выживание в холодной воде.**1. Известно, что организм человека, находящегося в воде, охлаждается, если ее температура ниже 33,3°С. Теплопроводность воды почти в 27 раз больше, чем воздуха, процесс охлаждения идет довольно интенсивно. Например, при температуре воды 22°С человек за 4 мин. теряет около 100 калорий, т.е. столько же, сколько на воздухе при той же температуре за час. В результате организм непрерывно теряет тепло, и температура тела, постепенно снижаясь, рано или поздно достигнет критического предела, при котором невозможно дальнейшее существование.
2. Скорость снижения температуры тела зависит от физического состояния человека и его индивидуальной устойчивости к низким температурам, теплозащитные свойства одежды на нем, толщина подкожно-жирового слоя.
3. Важная роль в активном снижении теплопотерь организма принадлежит сосудосуживающему аппарату, обеспечивающему уменьшение просвета капилляров, проходящих в коже и подкожной клетчатке.
**Что испытывает человек, неожиданно оказавшийся в ледяной воде?**

1. Перехватывает дыхание.

2. Голову как будто сдавливает железный обруч.
3. Резко учащается сердцебиение.
4. Артериальное давление повышается до угрожающих пределов.
5. Мышцы груди и живота рефлекторно сокращаются, вызывая сначала выдох, а затем вдох. Непроизвольный дыхательный акт особенно опасен, если в этот момент голова находится под водой, ибо человек может захлебнуться.
6. Пытаясь защититься от смертоносного действия холода, организм включает в работу резервную систему теплопроизводства - механизм холодовой дрожи.
7. Теплопродукция резко возрастает за счет быстрого непроизвольного сокращения мышечных волокон, иногда в три-четыре раза. Однако через некоторый период времени и этого тепла оказывается недостаточно, чтобы компенсировать теплопотери, и организм начинает охлаждаться. Когда температура кожи понижается до 30°С, дрожь прекращается, и с этого момента гипотермия начинает развиваться с нарастающей скоростью. Дыхание становится все реже, пульс замедляется, артериальное давление падет до критических цифр.
**Основные причины смерти человека в холодной воде:**Переохлаждение, так как тепла, вырабатываемого организмом, недостаточно чтобы возместить теплопотери. Смерть может наступить в холодной воде, иногда гораздо раньше, чем наступило переохлаждение, причиной этого может быть своеобразный "холодовый шок", развивающийся иногда в первые 5-15 мин после погружения в воду.
Нарушение функции дыхания, вызванное массивным раздражением холодовых рецепторов кожи.
Быстрая потеря тактильной чувствительности. Находясь рядом со спасательной лодкой, терпящий бедствие иногда не может самостоятельно забраться в нее (!), так как температура кожи пальцев падает до температуры окружающей воды.

**Памятка**

**«Безопасность на льду для школьников»**

 **Ребята!** Многие из вас в свободное время отправляются на прогулки к замерзшим рекам и озёрам, чтобы покататься на лыжах, коньках, санках или просто побегать по льду. Но, чтобы не испортить себе отдых и не попасть в сложную, трагическую ситуацию – необходимо знать о мерах предосторожности на льду.

**Следует помнить:**

1. Нельзя устраивать горки, где спуск ведет к замерзшей воде.

 2. Нельзя кататься на коньках, лыжах и санках, выезжая на замерзшую реку, озеро, пруд.

3. Нельзя ходить по льду, а особенно переходить замерзшую реку, любой водоем.

4. Нельзя выходить на лёд, где сидят любители рыбной ловли. Рыбаки бурят лунки, эти лунки может запорошить снегом, и, если наступить в такую лунку, то можно провалиться под лёд.

5. Нельзя собираться на льду большими группами на одном участке.

6. Нельзя играть и кататься возле рек, озёр, прудов: кромка берега со снегом и льдом, даже под небольшой тяжестью, может легко обрушиться, потому что подмывается водой (зимой бывает оттепель, лёд подтаивает и становится рыхлым, хрупким).

7. Очень опасно проверять прочность льда ударами ноги.

8. Очень опасно находиться на замерзшей реке, водоеме в местах, где выступают на поверхность кусты, трава, впадают в водоем ручьи, теплые воды промышленных предприятий.

9. Осторожным следует быть на замерзшей реке, любом водоеме в местах покрытых толстым слоем снега - под толстым слоем снега, особенно когда оттепель, лёд может таять.

10.***Переходить водоемы можно только*** по специально оборудованным ледовым переправам и ***в сопровождении взрослых!!!***

**ПАМЯТКА**

**Правила поведения при гололеде**

Гололед – это лед или слой снега, утрамбованный до твердого состояния, образующий скользкую поверхность. Гололед возникает там, где перед заморозками стояла вода, или там, где вследствие движения транспорта либо большого количества пешеходов выпавший снег уплотняется. Чаще всего, это происходит на проезжей части дорог и тротуарах. Гололед является причиной чрезвычайных ситуаций. По статистике, около 40% всех ДТП в зимнее время вызвано гололедом и снегопадом. Основное условие движения для водителей – осмотрительность, низкая скорость и исключительная осторожность. Пешехода при гололеде подстерегают две опасности – или сам поскользнешься и упадешь, или на тебя наедут. С наступлением холодов значительно увеличивается количество уличных травм, связанных с гололёдом: ушибы, вывихи и переломы. По данным медиков, в такие дни количество пострадавших увеличивается в 2 раза.

**Правила поведения при гололеде:**

Обратите внимание на свою обувь: *подберите нескользящую обувь* с подошвой на микропористой основе.

*Смотрите себе под ноги, старайтесь обходить опасные места.* Если ледяную «лужу» обойти невозможно, то передвигайтесь по ней, как лыжник, небольшими скользящими шажками.

*Будьте предельно внимательны на проезжей части дороги*: не торопитесь и тем более не бегите.

*Старайтесь обходить все места с наклонной поверхностью.* Наступать следует на всю подошву, ноги слегка расслабить в коленях. Руки по возможности должны быть свободны, старайтесь не носить тяжелые сумки, не держите руки в карманах — это увеличивает вероятность падения.

*Если Вы поскользнулись, присядьте, чтобы снизить высоту падения*. В момент падения постарайтесь сгруппироваться, и, перекатившись, смягчить удар о землю.

Помните: особенно *опасны падения на спину, вверх лицом, так как можно получить сотрясение мозга.* При получении травмы обязательно обратитесь к врачу за оказанием медицинской помощи.

**Памятка о правилах безопасности вблизи водоемов**

**и на водоемах в осенне-зимний период**

С наступлением заморозков (иногда уже в октябре-ноябре) на водоёмах появляется первый лёд. Образовавшийся первый ледяной покров привлекает детей, подростков и некоторых взрослых опробовать его на прочность. Однако тонкий лед очень опасен. Для того чтобы «ледяные» трагедии не повторялись, необходимо соблюдать правила безопасности вблизи и на водоемах в осенне-зимний период.

 **Правила поведения на водоёмах в осенне-зимний период**

1. С появлением первого ледяного покрова на водоёмах запрещается катание на коньках, лыжах и переход. Тонкий лёд непрочен и не выдерживает тяжести человека.

2. Переходить по льду нужно по оборудованным переправам, но если их нет, то прежде, чем двигаться по льду, надо убедиться в его прочности. Прочность льда рекомендуется проверять пешнёй. Если после первого удара лёд пробивается и на нём появляется вода, нужно немедленно остановиться и идти обратно по следам. Первые шаги на обратном пути надо делать не отрывая подошвы от льда. Категорически запрещается проверять прочность льда ударом ноги.

3. Во всех случаях, прежде чем сойти с берега на лёд, необходимо внимательно осмотреться, наметить маршрут движения, выбирая безопасные места. Лучше всего идти по проложенной тропе. Опасно выходить на лёд при оттепели. Не следует спускаться на лёд в незнакомых местах, особенно с обрывов.

4. При движении по льду следует быть осторожным, внимательно следить за поверхностью льда, обходить опасные и подозрительные места. Следует остерегаться площадок, покрытых толстым слоем снега - под снегом лёд всегда тоньше, чем на открытом месте. Особенно осторожным нужно быть в местах, где быстрое течение, вблизи выступающих на поверхность кустов, осоки, травы, где ручьи впадают в водоёмы, выходят родники и вливаются тёплые сточные воды промышленных предприятий, где ведётся заготовка льда и т. п. Безопаснее всего переходить по прозрачному с зеленоватым оттенком льду толщиной не менее 7 см.

5. При групповом переходе по льду надо двигаться на расстоянии 5-6 метров друг от друга, внимательно следя за идущим впереди. При перевозке небольших по размерам, но тяжелых грузов, их следует класть на сани или брусья с большой площадью опоры.

6. Кататься на коньках разрешается только на специально оборудованных катках. Если каток устраивается на водоёме, то катание разрешается, лишь после тщательной проверки прочности льда (толщина льда должна быть не менее 10-12 см). Массовое катание разрешается при толщине льда не менее 25 см. Опасно ходить и кататься на льду в ночное время и, особенно в незнакомых местах

7. При переходе водоёма на лыжах рекомендуется пользоваться проложенной лыжнёй. Если приходиться идти по целине, то для обеспечения безопасности крепления лыж следует отстегнуть, чтобы при необходимости можно было быстро освободиться от лыж. 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 по льду определяет его прочность, следит за характером льда и т. п.

8. 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., а на другом – петля.

9. В случае провала льда под ногами надо действовать быстро и решительно - широко расставив руки, удержаться на поверхности льда, без резких движений стараться выползти на твёрдый лёд, а затем, лёжа на спине или на груди, продвинуться в сторону, откуда пришел, одновременно призывая на помощь.

***Родители и взрослые!***

***Особенно хочется напомнить вам о тех, кто вызывает наибольшее беспокойство, - о детях! Не упускайте возможности предупредить дочь или сына об опасностях, которые таят в себе замёрзшие водоемы. Не допускайте бесконтрольного нахождения и игр детей вблизи водоемов, разъясните им смертельную опасность пренебрежения данными рекомендациями***.