

Инструкция №

Правила поведения зимой на открытых водоёмах.

1. Не выходите на тонкий неокрепший лёд.
2. Места с темным прозрачным льдом более надежны, чем соседние с ним — непрозрачные, замерзавшие со снегом.
3. Не пользуйтесь коньками на первом льду. На них очень легко въехать на тонкий, неокрепший лёд или в полынью.
4. В случае крайней необходимости перехода опасного места на лёду завяжите вокруг пояса шнур, оставив за собой свободно волоочащийся конец, если сзади движется товарищ. Переходите это место с большим шестом в руках, держа его поперек тела.
5. Помогая провалившемуся под лёд товарищу, подавайте ему в руки пояс, шарф, палку и т. п. За них можно ухватиться крепче, чем за протянутую руку, к тому же при сближении легче обломить кромку льда.
6. Попадая случайно на тонкий лёд, отходите назад скользящими осторожными шагами, не отрывая ног ото льда.
7. Не ходите с грузом за плечами по ненадежному льду. Если этого нельзя избежать, обязательно снимайте одну из лямок заплечного мешка, чтобы сразу освободиться от него в случае провала.
8. При провале под лёд не теряйтесь, не пытайтесь ползти вперед и подламывать его локтями и грудью. Постарайтесь лечь "на спину и выползти на свой след, а затем, не вставая, отползти от опасного места.
9. При проламывании льда необходимо:
 - Избавиться от тяжёлых, сковывающих движения предметов;
 - Не терять времени на освобождение от одежды, так как в первые минуты, до полного намокания, она удерживает человека на поверхности;
 - Выбираться на лёд в месте, где произошло падение;
 - Выползать на лёд методом «вкручивания», т.е. перекатываясь со спины на живот;
 - Втыкать в лёд острые предметы, подтягиваясь к ним;
 - Удаляться от полыни ползком по собственным следам.
10. Особенно опасен тонкий лёд, припорошенный снегом.
Следует помнить, что наиболее продуктивные – это первые минуты пребывания в холодной воде, пока ещё не намокла одежда, не замёрзли руки, не развились характерные для переохлаждения слабость и безразличие.
Оказывать помощь провалившемуся под лёд человеку следует только одному, в крайней мере двум его товарищам. Скапливаться на краю полыни не только бесполезно, но и опасно.

Инструкция №

**Первая медицинская помощь при переохлаждении и
обморожении.**

Морозы при сильном ветре, длительное воздействие низких температур вызывают обморожение, и часто сильное. Обморожение возможно при небольшой температуре, но при повышенной влажности, а также если на человеке мокрая одежда. Чаще всего страдают пальцы рук, ног, ушные раковины, нос и щёки.

Признаки переохлаждения:

1. озноб и дрожь;
2. нарушение сознания (заторможенность и апатия, бред и галлюцинации, неадекватное поведение);
3. посинение или побледнение губ;
4. снижение температуры тела

Признаки обморожения конечностей:

1. потеря чувствительности;
2. кожа бледная, твёрдая и холодная наощупь;
3. нет пульса у лодыжек;
4. при постукивании пальцем слышен деревянный звук.

Первая помощь при переохлаждении и обморожении:

1. Доставить пострадавшего в помещение и постараться согреть. Лучше всего это сделать с помощью ванны, температура воды в которой должна быть от 30 до 40 градусов (в случае обморожения конечностей, сначала опускают их в воду с температурой 20 градусов и за 20-30 минут доводят температуру воды до 40 градусов).
2. После согревания, следует высушить тело, одеть человека в сухую тёплую одежду и положить его в постель, укрыв тёплым одеялом.
3. Дать тёплое сладкое питьё или пищу с большим содержанием сахара.

При обморожении нельзя:

1. Растирать обмороженные участки тела снегом;
2. Помещать обмороженные конечности сразу в тёплую воду или обкладывать тёплыми грелками;
3. смазывать кожу маслами;
4. давать большие дозы алкоголя;