. УТВЕРЖДЕНА

 Директором МБУДО ЦТ «Радуга»

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_О.А. Тагинцевой

 «\_\_\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_\_г.

**ИНСТРУКЦИЯ № 5.5.**

**по спасению «Если вы провалились под лед»**

Выходя на лед водоема, визуально просмотрите, насколько это возможно, предстоящий маршрут. Если лед заснежен, желательно сломать ветку и изготовить из нее щуп длинной 1,5-2 метра, которым вы будете проверять сомнительные места под снегом, а в случае проваливания его можно будет положить поперек полыньи, создав дополнительную точку опоры.

Перемещаясь по поверхности водоема, нужно помнить, что лед наиболее ненадежен вдоль береговой линии и вокруг тех мест, где есть растительность. Если лед не заснежен, нужно избегать тех мест, где цвет льда отличается от основного.
Если на вас рюкзак, грудную стяжку нужно расстегнуть, а лямки расслабить до такой степени, чтобы рюк можно было легко сбросить: когда вы окажетесь в воде, рюкзак какое-то время будет на плаву (и даже поможет вам удержаться на поверхности воды) и вытолкать его на лед не составит труда, но когда он наберет воду, это будет сделать очень проблематично. Если вы с оружием на ремне, снимите оружие, возьмите его в руку: когда провалитесь под лед, отбросьте его подальше в сторону.

1. Если полынья в стоячей воде, выбираться нужно в ту сторону, откуда пришли - там лед достаточно прочный, чтобы вас выдержать, если в полынье (промоине) есть течение, нужно развернуться против течения лицом, упереться локтями позади себя в лед и сразу начать движение против течения, к противоположной кромке льда. Не пытайтесь, если есть течение, выбраться там же, где провалились - вас может утащить под лед, как только вы развернетесь спиной к течению!

2. Избавьтесь от предметов, которые могут помешать вашему спасению: сумка, неспортивная шапка. Перчатки оставьте - они некоторое время будут сохранять тепло в кистях.

3. Нужно добраться до противоположной (против течения) кромки полыньи.

4. Выбросьте руки подальше на лед, сделайте 2-3 максимально возможных глубоких вдоха, но не отвлекайтесь на то, чтобы зацепиться за лед пальцами, ногтями - только потратите время, а кисти еще больше окоченеют.

5. Обопритесь на кромку льда локтями, не пытайтесь сделать гимнастическое упражнение "выход силой" на кистях, потому что к тому моменту у вас уже может не остаться на это сил, с одной стороны, с другой – вы просто можете сильно травмировать кисти и запястья, вплоть до разрыва сухожилий, так как в ледяной воде и связки и мышечная ткань теряют свою обычную эластичность.

6. Опираясь на локти, сделайте 2-3 энергичных отталкивания от воды ногами ("по-лягушачьи"), чтобы подальше вытолкнуть себя на лед и в этот момент нужно постараться закинуть согнутую ногу на лед.

7. Постараться зафиксироваться в этом положении, сделать 2-3 глубоких вдоха.

8. Постарайтесь подальше на лед вынести ногу и руки.

9. Перекатываемся подальше от полыньи.

10. Забираем вещи и с максимально возможной скоростью перемещаемся в место, где можно снять мокрую одежду и одеть сухую. Уходить от полыньи нужно по своему старому следу, чтобы снова не провалиться. Алкоголь внутрь "для сугреву" не принимать! не отогреваться у огня! Согреваться можно горячим чаем и физическими упражнениями, если же на это нет сил, просто укутаться в теплые вещи, лечь и стараться глубоко дышать.

Когда вы выбрались из полыньи, это еще не значит, что вы спасены – люди очень часто погибали от холодового шока, переохлаждения и неправильного выхода из гипотермического удара.

Есть одна опасность: известны случаи, когда человека находили уже выбравшимся из полыньи, но голым или полуголым. Дело в том, что нужно попытаться оценить свои физические возможности, когда вы соберетесь раздеться догола, чтобы отжать из одежды воду – на раздевание и отжим, которые являются очень трудоемкими процессами вы можете потратить последние силы. Поэтому иногда целесообразнее покататься по снегу – он впитает часть воды из одежды и сразу же после этого начать движение в сторону жилья или ближайшего места, где можно разжечь костер.

**Что  надо делать  в первую очередь, если кто-то другой на ваших глазах  провалился под лёд?**

1. Если на ваших глазах тонет человек, сразу крикните ему, что идёте на помощь.

2. Приближаться к полынье нужно крайне осторожно, лучше – ползком, широко раскинув руки. Если есть возможность, подложите под себя лыжи или доску и ползите на них.

3. Подползать к краю полыньи ни в коем случае нельзя!

4.Лёд обязательно обломится, если вы попытаетесь подать тонущему руку и вытянуть его. Лёд выдерживает человека на расстоянии трёх – четырёх метров от края полыньи. Поэтому постарайтесь протянуть тонущему лыжу, лыжную палку, доску, верёвку. Можно использовать крепко связанные шарфы.

5. Лучше, если спасающих несколько. Они могут, взяв один другого за ноги, лечь на лёд цепочкой и подползти к полынье.

6. Действовать надо решительно и быстро, так как человек, попавший в полынью, быстро замёрзнет, а намокшая одежда не даёт ему долго держаться на воде.

7. Вытащив товарища на лёд, следует отползти с ним из опасной зоны и как можно быстрее добраться до тёплого места, чтобы растереть его, напоить горячим чаем и переодеть в сухое.