**Мұз үстінде өзін-өзі ұстау**

1.Қатпаған және жұқа мұз үстіне шықпаңдар.
2.Жеке мұз аумағы үстіне топпен жиналмаңдар.
3.Мұз үстіндегі жарылуларға, қатпарларға, жоламаңдар.
4.Қауіпті және рұқсат етілмеген орындардағы суаттан өтпеңдер.
5.Қараңғы уақытта мұз үстіне шықпаңдар.
6.Мұз үстіне автокөлікпен, мотоциклмен көктем уақытында жүрмеңдер.

**Сіздің астыңызда мұз жарылса**

Барлық жағдайда өзіңді ұстау, үрейленбеу. Мұз бөлінген жағдайда қолыңды екі жаққа созып, мұзға кеудемен немесе арқамен аяқты созып жатуға тырыс. Адам суға түсіп кеткен жағдайда ауыр заттардан құтылу керек. Су үстіне қалқып шығуға, немесе қалың мұз үстіне жүзіп баруға тырыс. Мұз үстіне алдымен бір аяқты, содан кейін екінші аяқты салу керек. Құлаған жерден алысқа қарай кетуге тырысыңыз. Егер мұз әлсіз болса, мұздың қалың жеріне дейін сындыруға тырысу керек. Онымен қатар бар дауыспен көмек шақыр.

**^ Егер көмекті сіз көрсету керек болсаңыз.**

Мұз жарылған жерге тұрып келмей, қолыңызды, аяғыңызды екі жаққа созып ішпен жорғалап келу керек, немесе тақтайға сүйену керек. Зардап шеккен адамға келген жағдайда оған жіп, тросс, шарф, күртеше, және т.б. лақтырыңыз.
Зардап шеккен адам берілген затты ұстаған жағдайда оны өзіңе қарай тарт. Топ адамдар арасында батып бара жатқан адамға, бір адам немесе екі адам көмек көрсетеді. Мұз шетіне адамдардың жиналуы өте қауіпті. Құтқару жарағы болмаған жағдайда бірнеше адамға, мұзға жатып, аяқтарынан (бірінің артынан бірі)тізіліп ұстанып, зардап шегушіге көмек көрсету керек.

**^ Адамдардың сынып кеткен мұзға әрекеті**

Сабырлық сақтау, үрей туғызбау, және де жамандық туралы ойламау. Топта басқаларды сабырлыққа шақыру. Мүмкін жағдайда суға секіріп, жағаға малтып барып көмек беруді ұйымдастырған жөн. Желдің бағытын, мұздың дрейфін анықтау керек. Айғаймен, қол сермеумен, факелмен және т.б. әдістермен айналадағылардың көңілін аударуға тырыс. Су болып қалған киімді де шешпеу керек, өйткені ол ағзаны қатты тоңудан сақтайды. Мүмкіндігінше аяқ киім немесе аса ауыр, су астына бататын киімдерді шешу керек. Сабырлықпен көмек тосып және өзіңді сақтап қалуды ойла. Топ ішінде шу көтермей, барлық жасаған әрекетті ойлнып, ұйымдасып жасауға тырыс.

**«Мұздай» судағы адамның әрекеті**

Суық мерзімде өзендегі және басқада суаттардағы су өте қауіпті. Суда тәжірбиелі және дені сау адамдар, санаулы сағат және минуттарда тоңазып қалуы мүмкін. Мұз тербелген жағдайда су бетіндегі барлық заттардан полиэтиленді шишалардан(1-2 литр), канистрлерден (қауіпті, өткір заттардан басқа) ұстан. Бас және мойынды ағзадағы жылуды жоғалтпас үшін, су үстінде ұстауға тырыс. Егерде суға бірнеше адам құласа және жағаға дейін қашық болса, бірге жиналуға тырыс. Кенеттен су бетінде қалқып тұрған заттарды жарақаттанған адамдарға, балаларға, әйелдерге, әлсіздерге беру керек. Қай жағдайда болсын судан шығуға тырыс(жел болған жағдайда ауада судан қарағанда суық болып көрінуі мүмкін. Есте сақта: нөл көлеміндегі судағы температура, ауадағы төмен температурадан да қауіпті.) Парадокс: суда аз қозғалуға тырыс, белсенді қозғалған жағдайда ағзадан жылу тез бөлініп, тез тоңазып қалуға себеп болады. Есте сақта: қатты қалтырау, аяқ-қолдың ауырсынуы, адам өміріне қауіпті емес.Өлімге барлық ағзаның тоңазып қалуы себеп болады. Суда қозғалмау, тірі қалу мерзімін көбейтеді. Судағы белсенді қозғалыс – жолдастарға көмек, жағаға шығу үшін. Қажет жағдайда су астында тез аяқ-қолды сермемей ақырындап малты. Сіңір тартылудан қорықпаңыз! Олар өте ауыршаң, бірақ өлімге әкеліп соқтырмайды. Оны болдырмау үшін бұлшық етті уқалап, аяқ-қолды уқалау керек. Сіңір тартылған жағдайда бұлшық етті бірнеше рет шымшыла. Тартылып қалған аяқты, қолмен жазуға тырыс. Қай жағдайда болсын үрей туғызба: Адам сақтау көкірекшесінсіз де, суда аяқ-қолменде өзін құтқара алады.

**^ Адамның өз-өзіне көмегі**

Қалың мұз (қайық) немесе жағада міндетті түрде су киіміңді сығу керек. Елді- мекен жоқ жағдайда, желден (толқыннан)қорғанар орын табуға тырыс. Желден, жауыннан уақытша сақтану үшін тастан, бұталардан, қардан орын немесе қабырға тұрғызуға тырыс. Су болып қалған шыпыларды кептір. Айналаға қарап, мекенді қарастырып, ары қарайғы жағдайды ойластыр. Қиындықты бастан кешіп, батыл әрекет жаса.

**Судан құтқарып алып шыққан адамға көмек**

Құтқарылған адамға мүмкіндігінше құрғақ киім және аяқ киім кигізуге, немесе су киімді сығып киіндіруге тырыс. Тәтті тағам бер(қант, тосап, шоколад т.б.). Тез жылыну үшін қол-аяғын серметіп, қозғалуын қадағала. Жағаға от тұтатып, палатка шатырға (қардан, мұздан жасалған орынға) отырғыз.

**ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ НА ЛЬДУ**

1. Необходимо помнить, что выходить на осенний лед можно только в крайнем случае с максимальной осторожностью.

2. Во всех случаях, прежде чем сойти с берега на лед, необходимо внимательно осмотреться, наметить маршрут движения и возможного возвращения на берег.

3. Следует остерегаться мест, где лед запорошен снегом, под снегом лед нарастает медленнее. Бывает так, что по всему водоему толщина открытого льда более 10 см, а под снегом - 3 см.

4. В местах, где быстрое течение, вблизи выступающих на поверхность кустов, осоки, травы, где имеются родники или ручей впадает в водоем, образуются промоины, проталины или полыньи. Здесь вода покрывается очень тонким льдом.

5. Безопаснее всего переходить водоем по прозрачному с зеленоватым или синеватым оттенком льду при его толщине не менее 7 см.

6. Прежде чем встать на лед нужно убедиться в его прочности, используя для этого палку. Во время движения палкой ударяют по льду впереди и по обе стороны от себя по несколько раз в одно и то же место.

7. Если вы видите чистое, ровное, не занесенное снегом место, значит здесь полынья или промоина, покрытая тонким свежим льдом.

8. Если на ровном снеговом покрове темное пятно, значит под снегом - неокрепший лед.

9. Очень опасно скатываться на лед с обрывистого берега, особенно в незнакомом месте. Даже заметив впереди себя прорубь, пролом во льду или иную опасность, бывает трудно затормозить или отвернуть в сторону, особенно, если катаются маленькие дети.

10. Для катания на санках, лыжах, коньках необходимо выбирать места с прочным ледяным покровом, предварительно обследованным взрослыми людьми.

11. Необходимо соблюдать особую осторожность на льду в период оттепелей, когда даже зимний лед теряет свою прочность.

**ПОМНИТЕ!**

• Человек может погибнуть в результате переохлаждения через 15-20 минут после попадания в воду.

• В случае треска льда, пригибания, появления воды на поверхности льда, немедленно вернитесь на берег.

• Не ходите по льду толпой или с тяжелым грузом. Лучше всего без необходимости не выходить на лед!!!

• Если Вы провалились под лед, старайтесь передвигаться к тому краю полыньи, откуда идет течение. Это гарантия, что Вас не затянет под лед. Добравшись до края полыньи, старайтесь как можно больше высунуться из воды, чтобы налечь грудью на закраину и забросить ногу на край льда. Если лед выдержал, осторожно перевернитесь на спину и медленно ползите к берегу. Выбравшись на сушу, поспешите как-нибудь согреться. Охлаждение может вызвать серьезные осложнения.

• Если на Ваших глазах кто-то провалился под лед, вооружитесь любой палкой, шестом или доской и осторожно, ползком двигайтесь к полынье. Доползти следует до такого места, с которого легко можно кинуть ремень, сумку на ремне или протянуть лыжную палку. Когда находящийся в воде человек ухватится за протянутый предмет, аккуратно вытаскивайте его из воды. Выбравшись из полыньи, отползите подальше от ее края.

В случае, когда по близости нет теплого помещения необходимо:

• раздеться и хорошо выжать одежду так, как переход в мокрой одежде более опасен;

• развести костер (если есть возможность) или согреться движением;

• растереться руками, сухой тканью, но не снегом.

Порядок переправы по льду пешком и на машинах:

Осенний лед до наступления устойчивых морозов обычно непрочен. Скрепленный вечерним или ночным холодом, он еще способен выдерживать небольшую нагрузку, но днем, быстро нагреваясь от просачивающейся через него талой воды, становится пористым и очень слабым, хотя сохраняет достаточную толщину. Еще быстрее ледяной покров разрушается весной — его подтачивает снизу усиливающееся течение. Переправляться по льду в это время нельзя. Если все же возникает такая необходимость, например, вы увидели детей, которые забрели на лед, то нужно оказать им немедленную помощь.

Безопасный переход по льду возможен при его толщине не менее 7 см, причем люди должны идти на расстоянии 5 — 6 м друг от друга. Такую же дистанцию надо соблюдать при встречном движении. Если же собралась группа из 4 — 5 человек, то передвигаться можно по льду, толщина которого не меньше 15 см.

Проверять толщину льда ударом ноги категорически запрещается. Ударами можно проверять прочность льда лишь с помощью пешни или палки. Двигаясь по льду, необходимо непрерывно ударять пешней несколько раз в одно и то же место, впереди и по обе стороны от себя. Если после двух-трех ударов вода не покажется, лед достаточно крепок. Но как только вы увидите, что появилась влага, немедленно поворачивайте назад, к берегу. Но не торопитесь, и старайтесь идти, не отрывая ступни ног ото льда.

С большой осторожностью надо обходить и участки водоемов с быстрым течением, родниками и места, куда стекают теплая вода или промышленные отходы предприятий, где выходят грунтовые воды и имеются промоины. Не поленитесь также, если увидели площадку для выколки льда, обойти ее как можно дальше, хотя и потеряете из-за этого несколько лишних минут.

Вообще при переправе по льду рекомендуется следовать по уже проложенной и хорошо проверенной тропе или пользоваться оборудованными ледовыми переправами. Но если уж вы отошли в сторону от дороги, то будьте начеку, внимательно следите за поверхностью льда и избегайте подозрительных мест.

Что значит подозрительных? Лед чаще всего бывает покрыт снегом равномерно. Но если Вы увидели небольшой участок, где слой снега намного толще, то осторожно проверьте прочность льда в этом месте или обойдите его, потому что под толстым слоем снега лед бывает тоньше, может прогнуться и иметь трещины. А это уже значит, что пешеходу здесь грозит опасность. Кроме того, опасными местами для перехода по льду могут быть чистые прогалины на снежном покрове (полыньи или промоины, не успевшие покрыться прочным льдом) или темные пятна на снегу (непрочный лед). Обходите такие места стороной.

Безопаснее всего переправляться через водоем по прозрачному льду, когда он имеет зеленоватый или синеватый оттенок.

**Правила катания на лыжах и коньках по зимним водоемам**

Если вы решили пройти по зимнему   водоему на лыжах, то должны помнить, что безопаснее всего придерживаться проторенных троп или идти по уже проложенной лыжне. Но если их нет, надо перед тем, как спуститься на ледяной покров, очень внимательно осмотреться и наметить предстоящий маршрут. И лучше отправиться но нему не в одиночку, а группой, соблюдая расстояние друг от друга, как и при пешеходной переправе, 5—6 м. Такую же дистанцию следует соблюдать, если кто-то движется вам навстречу.

Кататься на коньках или играть в хоккей на озерах, прудах и реках можно, лишь тогда, когда для этого правильно выбрана площадка. Иначе не миновать беды. Чтобы ее не случилось, надо обязательно выполнить три условия.

Во-первых, найти такой участок, где водоем имеет наименьшую глубину, слабое течение и нет поблизости выхода грунтовых вод.

Во-вторых, площадка, выбранная для сооружения катка, должна иметь ровную, гладкую поверхность.

В-третьих, открывать каток лучше всего при толщине льда не менее 25 см, заранее определив ее с помощью ледомера. Причем необходимо позаботиться, чтобы площадка была ограждена, освещена, если используется в вечернее время, и оборудована щитами хотя бы с простейшими спасательными средствами.

**Подледная рыбалка**

Правила   поведения  во время  зимней  ловли выработаны в результате многолетнего опыта рыболовов, которых год от года становится все больше.

* не следует находить уже готовую лунку и подрубать ее пошире. Это может привести к тому, что лед провалится, причем на довольно большом участке;
* пробивать лунки необходимо подальше друг от друга;
* нельзя пробивать много лунок на ограниченной площади и собираться большими группами;
* ни по первому, ни по последнему льду ловить рыбу в одиночку нельзя;
* весной и осенью, когда лед недостаточно крепок, рядом с лункой нужно класть доску. Это усилит опору и будет способствовать вашей безопасности на льду. Кроме того, всем, кто увлекается рыбной ловлей, необходимо брать с собой спасательные средства и во время рыбалки держать их под рукой.

**Зимние спасательные средства**

Зимние спасательные средства достаточно разнообразны. Все они применяются профессиональными спасателями, а некоторые из них можно изготовить самостоятельно.

1. Доска. Каждый из вас легко может ее сделать. Она должна быть определенных размеров (длиной 5 — 8 м, шириной 20 см) и иметь на одном конце петлю, а на другом — пеньковую веревку длиной от 30 до 40 м. Привязав конец веревки к неподвижному предмету на берегу, спасатель подползает, лежа на доске, как можно ближе к тонущему, подает ему конец доски с петлей и помогает выбраться из проруби.

2. Проста и очень полезна также обычная крепкая веревка длиной 25 — 30 м с большими (длиной 70 см) петлями на обоих концах. Если потребуется помощь, надо быстро надеть на левую руку одну петлю, а другую, сделав два-три круговых размаха, бросить вперед-вверх по направлению к тонущему. Когда он наденет ее через голову под руки, подтянуть его к берегу.

**Как может выручить находчивость?**

Есть еще одно очень важное  правило, знать которое обязан каждый: когда рядом, казалось бы, нет никаких существующих спасательных средств, они все-таки есть. Только нужно не растеряться и суметь ими воспользоваться благодаря собственной находчивости.

Даже такие предметы собственной одежды, как шарф, ремень, тоже могут стать спасательными средствами. В ход может пойти все, что обладает плавучестью и обычно валяется где-нибудь неподалеку: дощечки, куски фанеры, легкие еловые ветки...

В момент опасности нельзя думать о том, что вы порвете одежду, что-то потеряете или испортите из своих личных вещей. Главное — спасти человека.

Например, если вы не можете дотянуться до тонущего человека рукой, нужно снять ремень, сделать из него петлю, к ней вместо веревки привязать шарф и кинуть в воду так, чтобы зацепить ремнем тонущего человека и подтянуть его к кромке льда.

Если в данный момент нет никаких подручных средств спасания, люди должны лечь на лед и, придерживая друг друга за ноги, цепочкой подползти к тонущему для оказания помощи.

**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 – 37С), 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.*

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

2. 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 (70С), 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.

**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!

**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. а). Это очень важно. Потом нужно осторожно вытащить на лед ногу, расположенную ближе к кромке (рис. 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. 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!