

Инструкция по безопасному поведению на водных объектах в зимний период времени.

Требования безопасности на льду.

1. Необходимо помнить, что безопасным является лед зеленоватого оттенка, толщиной не менее 7 см. он выдерживает одного человека; непрочный лед находится около стока вод (с фабрик, заводов), тонкий и рыхлый лёд вблизи камыша, кустов, под снегом, сугробами, в местах, где бьют ключи, быстрое течение, там, где имеются вмёрзшие в лед доски, бревна.

2. С появлением первого льда запрещается катание на коньках, лыжах и переход. Переход и катание допускаются при толщине льда 10-12 см., массовое катание при толщине льда не менее 25 см.

3. Рекомендуется перед выходом на лед наметить маршрут, прочность льда проверять ударом палки, пешни (проверять прочность ударом ноги запрещено), при наличии рюкзака размещать его на одном плече.

4. Не рекомендуется выходить на лед в позднее время, в незнакомых местах.

5. Площадки под снегом следует обойти.

6. 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.

7. При переходе водоема группой необходимо соблюдать расстояние друг от друга (5–6 метров).

8. Замерзшую реку (озеро) лучше переехать на лыжах, при этом: крепление 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.

9. Запрещается появление на льду детей до 14 лет без сопровождения старших.

Правила поведения человека, провалившегося под лед. Если Вы провалились под лед, самое главное - это сохранять спокойствие и хладнокровие. **Не поддавайтесь панике!** Даже плохо плавающий человек некоторое (иногда довольно продолжительное) время может удерживаться на поверхности за счет воздушной подушки, образовавшейся под одеждой. И лишь по мере намокания одежды человек теряет дополнительную плавучесть. Этого времени обычно хватает, чтобы выбраться из полыньи. При этом следует помнить, что наиболее продуктивны первые минуты пребывания в холодной воде, пока еще не намочила одежда, не замерзли руки, не развились характерные для переохлаждения слабость и безразличие.

Важно не паниковать, не делать резких движений, не нырять и не мочить голову, постараться стабилизировать дыхание.

1. Если под ногами проломился лед:

- необходимо быстро освободиться от тяжелых вещей;
- лечь на живот, широко раскинув руки, и попытаться выползти из опасной зоны на крепкий лед;
- можно помогать себе, втыкая в лед перочинный нож, острый ключ и пр. В идеале, во время перехода через зимний водоем необходимо иметь под руками какой-нибудь острый предмет;
- двигаться нужно только в ту сторону, откуда вы пришли.

2. Если вы провалились в холодную воду:

- придерживайтесь за край льда;
- зовите на помощь: «Тону!»;
- выбирайтесь на ту сторону льда, откуда пришли;
- раскиньте руки в стороны и постарайтесь зацепиться за кромку льда, придав телу горизонтальное положение по направлению течения;
- выталкивайте свое тело на лед, помогая ногами, опираясь на согнутые в локтях руки;
- если лед ломается, все равно не оставляйте попыток выбраться;
- попытайтесь осторожно налечь грудью на край льда и забросить одну, а потом и другую ноги на лед. Если лед выдержал, перекатываясь, медленно ползите к берегу;
- из узкой полыньи надо выбираться «выкручиваясь», перекатываясь с живота на спину и одновременно выползая на лед;
- ползите в ту сторону, откуда пришли - лед здесь уже проверен на прочность;
- отползите на 2-3 метра, встаньте и идите к ближайшему жилью. Отдохнуть можно только в тёплом помещении.

3. **Важно:** в реках с сильным течением надо стараться выбираться из полыньи против течения реки, чтобы не оказаться втянутым под лед. Если лед слабый, его надо подламывать до тех пор, пока не встретится твердый участок.

Что делать, если вы провалились под лед:

I

Не паникуйте, попытайтесь сбросить тяжелые вещи.



Удерживайтесь на плаву, держите голову над водой, зовите на помощь.

Повернитесь в ту сторону, откуда пришли - там лёд уже выдерживал ваш вес.

II

Обопритесь на край льдины широко расставленными руками.

Если течение сильное, согните ноги.



Навалитесь на край льдины грудью, попытайтесь подтянуться и поочередно вытащить ноги на льдину.

III

После выхода из воды на лёд вставать и бежать нельзя, поскольку можно снова провалиться.



Нужно двигаться к берегу ползком или перекатываться.

Действия при оказании помощи человеку, провалившемуся под лед.

Помощь человеку, попавшему в воду, надо оказывать очень быстро, так как даже 10 - 15-минутное пребывание в ледяной воде может быть опасно для жизни.

1. Попросите кого-нибудь вызвать «скорую помощь» и спасателей или сами вызовите их по сотовому телефону 103 или 112.

2. Оказывать помощь провалившемуся под лед человеку следует только одному, в крайнем случае, двум его товарищам. Скапливаться на краю полыньи всем не только бесполезно, но и опасно.

3. При спасении действуйте быстро, решительно, но предельно осторожно. Громко подбадривайте спасаемого.

4. Вооружитесь любой длинной палкой, доской, шестом или веревкой или длинным шарфом. Можно связать воедино шарфы, ремни или одежду. Завяжите на конце веревки узел.

5. Постарайтесь приблизиться к полынье по следам. Последние 10-15 метров передвигайтесь ползком, широко расставляя при этом руки и ноги и толкая перед собою спасательные средства. Важно: во всех случаях при приближении к краю полыньи надо стараться перекрывать как можно большую площадь льда, расставляя в стороны руки и ноги и ни в коем случае не создавать точечной нагрузки, упиравшись в лед локтями или коленями.

6. Остановитесь от находящегося в воде человека в 3-4 метрах, бросьте ему веревку, край одежды, подайте палку или шест. Запомните! Не наматывайте веревку на руку – пострадавший может утянуть и Вас в полынью.

7. Осторожно тащите пострадавшего на лед, и вместе ползком выбирайтесь из опасной зоны. Ползите в ту сторону, откуда пришли.

8. При отсутствии всяких средств спасения допустимо нескольким людям лечь на лед цепочкой, удерживая друг друга за ноги, и так, ползком, подвинувшись к полынье, помочь пострадавшему.

9. Когда спасающий действует в одиночку (без спасательных средств), то приближаться к провалившемуся под лед человеку целесообразней ползком ногами вперед, втыкая в поверхность льда острые предметы. Если тянуть к потерпевшему руки, то он может стащить за них не имеющего опоры спасателя в воду. После того как пострадавший ухватится за ногу или за поданную ему веревку, надо, опираясь на импровизированные ледорубы, отползти от полыньи. Если есть длинная веревка, лучше заранее подвязать ее к стоящему на берегу дереву и, обеспечившись, таким образом, гарантированной опорой, ползти к полынье.

10. Доставьте пострадавшего в теплое место. Окажите ему первую помощь до приезда скорой помощи: снимите с него мокрую одежду, энергично разотрите тело (до покраснения кожи) смоченной в спирте или водке суконкой или руками, напоите пострадавшего горячим чаем. Переоденьте в сухую одежду и обувь. Ни в коем случае не давайте пострадавшему алкоголь – в подобных случаях это может привести к летальному исходу.



1 Если под тобой затрещал лёд и появились трещины,



2 Не пугайся!
И не беги!
Ты можешь провалиться
вновь.



3 Плавно и аккуратно
ложись на лёд,

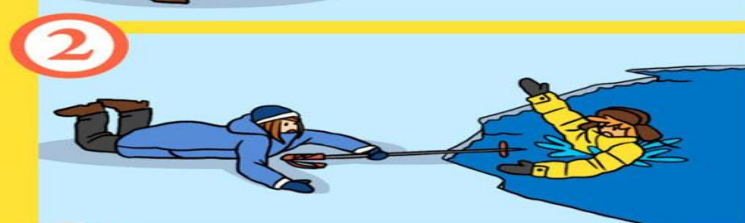


4 И
перекатывайся
в безопасное
место.

Что делать если кто-то провалился под лёд:



1 Крикните пострадавшему, что идёте на помощь, вызовите спасателей («101»).



2 Если человек провалился недалеко от берега, можно подать ему палку, доску, или кинуть веревку, шарф.



3 Аккуратно подползите к пострадавшему, подайте руку или вытащите за одежду. Помогать могут несколько человек одновременно.



4 Действовать нужно смело, быстро и решительно, поскольку пострадавший теряет силы, замерзает и может утонуть.



5 После извлечения пострадавшего из ледяной воды, его нужно срочно согреть.