

# **Инструкция**

## **по правилам безопасного поведения на водоёмах в осенне-зимний и весенний периоды**

1. Лед зеленоватого оттенка, толщиной 7 см - безопасный, он выдерживает одного человека.
2. Непрочный лёд - около стока воды (с фабрик, заводов).
3. Тонкий и рыхлый лёд - вблизи камыша, кустов, под сугробами.
4. Ненадёжный тонкий лёд - в местах, где бьют ключи, быстрое течение или там, где впадают в речку ручьи.

### **5. Запрещается:**

Выходить по одному на неокрепший лед.

Собираться группой на небольшом участке льда.

Проверять на прочность льда ударами ног, клюшками.

Переходить водоем по неокрепшему льду друг за другом на небольшом расстоянии.

Идти по льду, засунув руки в карманы. Нести за спиной прочно надетый рюкзак.

### **6. Можно и нужно:**

6.1. Не рисковать! Если лед трескается и прогибается, остановиться немедленно и сойти со льда.

6.2. Удостовериться в прочности льда. Спросить разрешения перехода у взрослых.

6.3. Замёрзшую 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.

6.4. При вынужденном переходе водоёма безопаснее всего придерживаться проторённых троп или идти по уже проложенной лыжне. Но если их нет, надо перед тем, как спуститься на лёд, очень внимательно осмотреться и наметить предстоящий маршрут.

6.5. Площадки под снегом следует обойти.

6.6. При переходе водоёма группой необходимо соблюдать расстояние друг от друга (5 - 6 м).

6.7. Если есть рюкзак, повесьте его на одно плечо.

### **7. Если вы провалились под лед:**

7.1. Необходимо широко раскинуть руки по кромкам льда, удерживаться от погружения с головой;

7.2. Переберитесь к тому краю полыньи, пролома, где течение не увлекает Вас под лёд.

7.3. Не паникуйте, старайтесь без резких движений выбираться на лёд, наползая грудью и поочерёдно вытаскивая на поверхность ноги, широко расставив их.

7.4. Выбравшись из пролома, нужно откатиться и ползти в сторону, откуда вы пришли.

7.5. Добравшись до берега, идите быстро домой, переоденьтесь в тёплую, сухую одежду выпейте горячий чай.

## **8. Если на ваших глазах провалился человек:**

8.1. Немедленно крикните ему, что идёте на помощь.

8.2. Приближайтесь к полынье ползком, широко раскинув руки. Будет лучше, если подложите лыжи или фанеру, чтобы увеличить свою площадь опоры.

8.3. К самому краю полыньи подползать нельзя, иначе можно окажетесь в воде. Ремни или шарф, любая доска, жердь, лыжи помогут Вам спасти человека. Бросать связанные предметы нужно на 3- 4 м.

8.4. Велите провалившемуся человеку распластать руки по льду и работать ногами, чтобы удержаться на поверхности

8.5. Опуститесь на колени или лягте у кромки льда и протяните человеку руку или какой-нибудь предмет (палку, веревку, одежду).

8.6. Если нужно передвигаться по льду, ложитесь плашмя и медленно подползайте к человеку, пока он не ухватится за протянутый ему предмет.

8.7. Вытащив человека из воды, положите его на лёд плашмя, не позволяйте ему встать на ноги и идти по льду.

8.8. Если не удастся вытащить человека из воды с помощью протянутого предмета (рис. 8), но рядом есть помощники, организуйте живую цепь. Один за другим выползайте, распластавшись по льду, и захватывайте лежащего впереди спасателя за лодыжки (рис.9). Подав пострадавшему подручное средство, вытащите его на лёд и ползком двигайтесь от опасной зоны.

## **9. Когда обращаться к врачу:**

9.1. Если человек провалился под лёд, вызовите неотложную помощь как можно скорее.

9.2. Если человек, вытасканный из ледяной воды, потерял сознание, если он какое-то время полностью находился под водой, если у него переохлаждение или если его состояние внушает вам опасения, вызовите неотложную помощь.

9.3. В остальных случаях обратитесь к врачу в поликлинику.