

ИНСТРУКЦИЯ

по правилам безопасности на водоемах

1. Общие знания об опасности на замерзшем водоёме.

1.1 Замерзший водоём – зона повышенной опасности;

1.2 Основными причинами гибели, проваливания в ледяную воду людей являются:

-- незнание и нарушение правил безопасности на льду;

-- собирание людей большими группами на ограниченной территории;

-- выбегание с берега на неокрепший лед;

-- проверка льда на прочность ударами пятки о поверхность замерзшей вод.

1.3 Крепость льда зависит от температуры воздуха. Утром и днем он не такой прочный, как вечером.

1.4 Особенно опасен лед во время оттепели.

1.5 Лед крепче у берега: его толщина уменьшается на большой глубине по мере удаления от берега, а также в тех местах, где есть растительность, быстрое течение воды, где бьют ключи или впадают в реку ручей.

1.6 Лед зеленоватого оттенка толщиной 7 см – безопасный, он выдерживает одного человека.

1.7 В начале зимы наиболее опасна середина водоёма, в конце зимы опасны прибрежные участки.

2. Организационные мероприятия по обеспечению безопасности обучающихся.

2.1 Провести беседы о безопасном поведении обучающихся на льду.

3. Меры безопасности при нахождении на замерзшем водоёме:

3.1 Если вы ступили на лед:

- обязательно проверьте прочность льда, если лед трескается – немедленно возвращайтесь обратно;
- во время лова рыбы опасно собираться большими группами на льду, делать несколько лунок рядом;
- обходите вмерзшие в лед кусты или какие-либо предметы, а также места сброса промышленных вод – лед там всегда непрочен.

3.2 если увидели, что кто-то провалился:

- не приближайтесь к нему ползком (лучше всего подложить под себя фанеру, доску или что – нибудь подобное);
- за 4-5 метров до пролома подайте пострадавшему шест, доску, веревку, ремень или шарф
- медленно отползая, вытягивайте пострадавшего на прочный лед.

3.3 безопасность при движении по льду:

- не выходите на тонкий лед в начале зимы (лед ломается со звонким хрустом) и в начале весны (лед ломается без треска, вода быстро просачивается и заполняет следы);
- имейте в руках палку, прошупывайте перед собой путь;
- если лед начал трескаться, осторожно ложитесь и перемещайтесь по своим следам обратно;
- при движении по водоёму группами необходимо следовать друг за другом на расстоянии 5 – 6 метров и быть готовым оказать помощь впереди идущему;
- при переходе водоёма по льду на лыжах, рекомендуется пользоваться проложенной лыжней, а при ее отсутствии, прежде чем двигаться по целине, следует отстегнуть крепления лыж и снять петли лыжных палок с кистей рук. Рюкзак или ранец необходимо взять на одно плечо. Первым идет инструктор или тренер. Интервал между лыжниками должен

быть

5 – 6 метров. Идущий первым, ударами палок, проверяет прочность льда и следит за его состоянием.

4. Запрещается:

4.1 Кататься и собираться группами на тонком, ещё неокрепшем льду, особенно во время оттепели;

4.2 Опасно выбегать и прыгать с берега на лед, когда неизвестна его прочность;

4.3 Во время движения по льду следует обходить места и участки, покрытые толстым слоем снега. Особую осторожность необходимо проявлять в местах, где быстрое течение, выход родниковых вод, выступают на поверхность кусты, трава, воды промышленных предприятий;

4.4 Во время рыбной ловли нельзя пробивать много лунок на ограниченной площади и собираться большими группами. Помните, что под снегом даже в сплошном окрепшем льду можно встретить прорубь, полынью, промоину.

5. Действия в чрезвычайной ситуации:

5.1 Если человек попал в полынью:

- найдите длинный шест, лыжу, верёвку или длинный шарф (в случае с веревкой или шарфом завяжите на конце узел);
- постарайтесь приблизиться к полынье по следам, последние 10-15 метров передвигайтесь ползком;
- не доползая до края полыньи, подайте пострадавшему шест, лыжу, веревку;
- вызовите медиков, до их прибытия окажите пострадавшему первую помощь;
- следует знать: не наматывайте веревку на руку – пострадавший может утянуть за собой в полынью.

5.2 Если провалились под лед:

- передвигайтесь к тому краю полыньи, откуда идет течение;
- добравшись до края полыньи, старайтесь побольше 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 из воды, поспешите согреться: охлаждение может вызвать серьезные осложнения.

ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ВЫ ПРОВАЛИЛИСЬ В ХОЛОДНУЮ ВОДУ ?

Не паникуйте, не делайте резких движений, стабилизируйте дыхание, позовите на помощь окружающих.

Держите голову над водой.

Раскиньте руки в стороны и постарайтесь зацепиться за кромку льда, придав телу горизонтальное положение по направлению течения.

Попытайтесь осторожно налечь грудью на край льда и забросить одну, а затем и другую ногу на лед.

Если лед выдержал, перекатываясь, медленно ползите к берегу.

Ползите в ту сторону – откуда пришли, ведь лед здесь уже проверен на прочность.

ЕСЛИ НУЖНА ВАША ПОМОЩЬ

Вооружитесь любой длинной палкой, доскою, шестом или веревкою. Можно связать воедино

шарфы, ремни или одежду.

Следует ползком, широко расставляя при этом руки и ноги и толкая перед собою спасательные средства, осторожно двигаться по направлению к полынье.

Остановитесь от находящегося в воде человека в нескольких метрах, бросьте ему веревку, край одежды, подайте палку или шест.

Осторожно вытащите пострадавшего на лед, и вместе ползком выбирайтесь из опасной зоны.

Ползите в ту сторону – откуда пришли, ведь лед там уже проверен.

Доставьте пострадавшего в теплое место. Окажите ему помощь: снимите с него мокрую одежду, энергично разотрите тело (до покраснения кожи) смоченными в спирте или водке.