

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

Безопасность на льду

1. Лёд 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:
 - 5.1. Выходить по одному на неокрепший лёд.
 - 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 лёд 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 лёд:
 - 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 идете 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 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, верёвку, 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, но рядом есть помощники, организуйте живую цепь. Один за другим выползайте, распластавшись по льду, и захватывайте лежащего впереди спасателя за лодыжки. 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.