



УТВЕРЖДАЮ
Директор МАУ СШ № 2 города Тюмени

П.В. Вавилов
«23» ноября 2022г.

Инструкция №106

«Соблюдение правил безопасного поведения на водных объектах в зимний период».

Правила поведения на льду

1. Лёд можно считать прочным, если его толщина не менее семи сантиметров – он может выдержать человека. Для группы людей, а также для устройства катка безопасен лёд толщиной не менее двенадцати сантиметров.
2. Наиболее прочный лёд имеет синеватый или зеленоватый оттенок, а матово-белый или с желтоватым оттенком – ненадёжен.
3. Хрупкий и тонкий лёд обычно бывает в тех местах, где в него вмёрзают ветки, доски и другие предметы, а также вблизи кустов, деревьев и камыша.
4. Непрочен лёд около стоков вод у заводов и фабрик, а также в местах впадения ручьёв или там, где бьют ключи.
5. Следует обходить участки, запорошенные снегом или покрытые сугробами. Лёд под снегом всегда тоньше.
6. Очень осторожным следует быть в местах, где лёд примыкает к берегу. Здесь лёд, как правило, менее прочен, и в нём могут быть трещины.
7. Особенно опасен лёд во время оттепели.
8. Прежде, чем ступить на лёд, посмотрите, нет ли поблизости тропы или свежих следов – лучше двигаться по ним, так как этот путь проверен.
9. Если следов нет, надо внимательно осмотреться и наметить свой маршрут так, чтобы избежать мест, где может быть слабый лёд.
10. Следует взять с собой крепкую палку и с её помощью проверять прочность льда. Если после удара палкой о лёд появится вода, нужно сразу же возвращаться к берегу. Причём старайтесь скользить ногами, не отрывая подошв ото льда.

Замёрзшую реку или озеро лучше пересекать на лыжах

При этом рекомендуется:

1. Крепление лыж расстегните, чтобы при необходимости быстро их сбросить.
2. Лыжные палки держите в руках, не накидывая петли на кисти рук, чтобы в случае опасности сразу их отбросить.
3. Если есть рюкзак, повесьте его на одно плечо. Не займёт много места в рюкзаке и верёвка длиной около двадцати метров.
4. При передвижении по льду группой необходимо соблюдать дистанцию не менее пяти метров друг от друга.

Что надо делать в первую очередь, если кто-нибудь провалился под лёд, а помощи ждать неоткуда?

1. Ни в коем случае не поддавайтесь панике и не теряйте самообладания.
2. Выбирайтесь на лёд в ту сторону, откуда вы шли, а не плывите вперёд.
3. Беспорядочно не барахтайтесь и не наваливайтесь всей тяжестью тела на кромку льда. На лёд надо выползать, широко раскинув руки, чтобы увеличить площадь опоры.

4. Чтобы выбраться на лёд, надо попытаться, не совершая резких движений, как можно дальше выползти грудью на лёд, затем осторожно вытащить на лёд сначала одну ногу, а потом другую.

5. Выбравшись из воды, ни в коем случае нельзя сразу вставать на ноги. Нужно сначала откатиться от полыньи и ползти в ту сторону, откуда вы пришли и где прочность льда уже проверена.

6. Лишь ступив на берег, надо бежать, чтобы согреться и быстрее попасть в тёплое место.

Что надо делать в первую очередь, если кто-то другой на ваших глазах провалился под лёд?

1. Если на ваших глазах тонет человек, сразу крикните ему, что идёте на помощь.

2. Приближаться к полынье нужно крайне осторожно, лучше – ползком, широко раскинув руки. Если есть возможность, подложите под себя лыжи или доску и ползите на них.

3. Подползать к краю полыньи ни в коем случае нельзя!

4. Лёд обязательно обломится, если вы попытаетесь подать тонущему руку и вытянуть его. Лёд выдерживает человека на расстоянии трёх – четырёх метров от края полыньи. Поэтому постарайтесь протянуть тонущему лыжу, лыжную палку, доску, верёвку. Можно использовать крепко связанные шарфы.

5. Лучше, если спасающих несколько. Они могут, взяв один другого за ноги, лечь на лёд цепочкой и подползти к полынье.

6. Действовать надо решительно и быстро, так как человек, попавший в полынья, быстро замёрзнет, а намочшая одежда не даёт ему долго держаться на воде.

7. Вытащив товарища на лёд, следует отползти с ним из опасной зоны и как можно быстрее добраться до тёплого места, чтобы растереть его, напоить горячим чаем и переодеть в сухое.

Первая помощь пострадавшему

- Снимите и отожмите всю одежду пострадавшего, потом снова оденьте (если нет сухой одежды) и укутайте полиэтиленом (происходит эффект парника).

- Затем его необходимо как можно быстрее отправить в машину или доставить в теплое (отапливаемое) помещение, тепло укрыть, обложить грелками, напоить горячим чаем.

- Если это сделать невозможно, то разведите костер и окажите максимальную помощь, можно поделиться своей сухой одеждой.

- Чтобы восстановить кровообращение, тело пострадавшего нужно растереть фланелью или руками, смачивая их водой. Растирание снегом не рекомендуется, так как увеличивается время воздействия холода на ткани.

- Если у пострадавшего наблюдаются признаки общего замерзания - слабость, сонливость, ему нужно принять теплую ванну, температура воды должна быть 37-38 градусов.

- При попадании жидкости в дыхательные пути, пострадавшему необходимо очистить полость рта, уложить животом на бедро так, чтобы голова свисала к земле, энергично нажимая на грудь и спину, удалить воду из желудка и легких, приступить к выполнению искусственного дыхания.

- Пострадавшего необходимо направить в медицинское учреждение. Дальнейшее лечение должны проводить врачи.

Время безопасного пребывания человека в воде:

- при температуре воды 5-15⁰C - от 3,5 до 4,5 часов;

- температура воды 2-3⁰C оказывается смертельной для человека через 10-15 минут;

- при температуре воды минус 2⁰C - смерть может наступить через 5-8 минут.

Разработал:

Специалист по охране труда, ГО и ЧС



С.В. Татаркин