

ИНСТРУКЦИЯ

для обучающихся МБОУ «Гимназияг.Болхова»

по правилам поведения

во время ледостава.

Правила поведения при пересечении замерзших водоемов.

- Не пересекать водоем без острой необходимости или в одиночку. Толщина льда для безопасного передвижения человека должна быть не менее 5 см
- При пересечении замерзшего водоема принять меры предосторожности. Начать с визуальной разведки маршрута.
- Обходить участки, покрытые толстым слоем снега, - под снегом лёд тоньше, непрочен он у зарослей камышей.
- Двигаться по натоптаным следам и тропинкам.
- Особенно осторожно надо спускаться на лед с берега - здесь лед часто бывает тоньше.
- Имея в руках палку, прощупывать перед собой путь.
- Не проверять прочность льда ударом ноги - можно сразу провалиться
- Наиболее прочный лед имеет синеватый или зеленоватый оттенки, а матово-белый или желтоватый лед - ненадежен.
- Особенно опасен лед во время оттепели.
- Если лед начал трескаться, необходимо осторожно лечь и ползти по своим следам обратно.
- При движении группой следовать друг за другом на расстоянии, вперед пропустить самого опытного.
- При переходе замерзших водоемов на лыжах предварительно расстегнуть крепления, высвободить кисти рук из плетней лыжных палок, снять с одного плеча лямку рюкзака - это обеспечит свободу движений в случае неожиданного провала под лед.

Запомни! В начале зимы наиболее опасна середина водоема. В конце зимы опасны прибрежные участки, участки вблизи сливных труб.

Опасность для путника представляют в первую очередь полыньи. Но они обычно заметны, поэтому надо быть очень внимательным.

Действия при попадании в полынью

- Не паникуйте, постарайся широко раскинуть руки по поверхности льда и попытайтесь удержаться от погружения в воду с головой.
- Зовите на помощь: «Тону!»
- Старайтесь не обламывать кромку полыньи, осторожно, без резких движений, выбирайтесь на лед - в ту сторону, откуда пришли, наползайте грудью на лед и поочередно вытаскивайте ноги.
- Главное постепенно увеличивайте площадь опоры тела.
- Выбравшись, откатитесь от края полыньи и ползите к берегу по дороге, которой пришли, - там прочность льда проверена вами.
- Если лед ломается, все равно не оставляйте попыток выбраться.

- Становиться на ноги и бежать , чтобы согреться , можно только тогда, когда ты будешь на суше.
- Не останавливайся - выжать одежду и отдохнуть можно только в теплом помещении.
- Двигайся и делай силовые упражнения, пока не разогреешься.

Действия по спасению человека, попавшего в полынью.

- Если на твоих глазах под лед провалился другой человек, крикни ему, что идешь на помощь.
- Позови на подмогу взрослых, а если никого рядом не окажется, возьми веревку (можно воспользоваться шарфом, ремнем, шестом, палкой, ползком подберись к полынье).
- Постараться приблизиться к полынье по следам, последние 10-15 метров передвигаться ползком.
- Бросать тонущему связанные ремни, палки, доски нужно с расстояния 3 - 4 метров от края полыньи. Ближе подползать нельзя.
- Безопаснее продвигаться по льду, лежа на широкой доске, которая к чему-нибудь привязана у берега.
- Вытащить человека из полыньи, помочь ему добраться до теплого поглощения, переодеться.
- Оказать первую помощь до приезда врачей.

Запомни! Не наматывай веревку на руку - пострадавший может утянуть и тебя в полынью.