

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

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 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 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 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 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 лед 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, вытасченный 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.*