|  |
| --- |
| **Инструкция**  **по правилам безопасного поведения на водоёмах в осенне-зимний период**  **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 лед.  Собираться группой на небольшом участке льда.  Проверять на прочность льда ударами ногой, 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 лед 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 удается 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 лед, вызовите неотложную помощь как можно скорее.  9.2. Если человек, вытащенный 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. |
| **Правила безопасности людей на воде в осенне- зимний период**  Осенний лед в период с ноября по декабрь, то есть до наступления устойчивых морозов, непрочен. Скрепленный вечерним или ночным холодом, он еще способен выдерживать небольшую нагрузку, но днем, быстро нагреваясь от просачивающейся через него талой воды, становится пористым и очень слабым, хотя сохраняет достаточную толщину.    **Становление льда:**   * Как правило, водоемы замерзают неравномерно, по частям: сначала у берега, на мелководье, в защищенных от ветра заливах, а затем уже на середине. * На озерах, прудах, ставках (на всех водоемах со стоячей водой, особенно на тех, куда не впадает ни один ручеек, в которых нет русла придонной реки, подводных ключей) лед появляется раньше, чем на речках, где течение задерживает льдообразование. * На одном и том же водоеме можно встретить чередование льдов, которые при одинаковой толщине обладают различной прочностью и грузоподъемностью.   **Основным условием безопасного пребывания человека на льду является соответствие толщины льда прилагаемой нагрузке:**   * безопасная толщина льда для одного человека не менее 7 см; * безопасная толщина льда для сооружения катка 12 см и более; * безопасная толщина льда для совершения пешей переправы 15 см и более; * безопасная толщина льда для проезда автомобилей не менее 30 см.   **Время безопасного пребывания человека в воде:**   * при температуре воды 24°С время безопасного пребывания 7-9 часов, * при температуре воды 5-15°С - от 3,5 часов до 4,5 часов; * температура воды 2-3°С оказывается смертельной для человека через 10-15 мин; * при температуре воды минус 2°С – смерть может наступить через 5-8 мин.   **Критерии тонкого льда**   * Цвет льда молочно-мутный, серый лед, обычно ноздреватый и пористый. Такой лед обрушивается без предупреждающего потрескивания. * Лед, покрытый снегом (снег, выпавший на только что образовавшийся лед, помимо того, что маскирует полыньи, замедляет рост ледяного покрова). * Лед более тонок на течении, особенно быстром, на глубоких и открытых для ветра местах; над тенистым и торфяным дном; у болотистых берегов; в местах выхода подводных ключей; под мостами; в узких протоках; вблизи мест сброса в водоемы теплых и горячих вод промышленных и коммунальных предприятий. * Лед в нижнем бьефе плотины, где даже в сильные морозы кратковременные прпуски воды из водохранилища способны источить лед и образовать в нем опасные промоины. * В местах, где растет камыш, тростник и другие водные растения.   **Правила поведения на льду:**  1. Ни в коем случае нельзя выходить на лед в темное время суток и при плохой видимости (туман, снегопад, дождь).  2. При переходе через реку пользуйтесь ледовыми переправами.  3. Нельзя проверять прочность льда ударом ноги. Если после первого сильного удара поленом или лыжной палкой покажется хоть немного воды, - это означает, что лед тонкий, по нему ходить нельзя. В этом случае следует немедленно отойти по своему же следу к берегу, скользящими шагами, не отрывая ног ото льда и расставив их на ширину плеч, чтобы нагрузка распределялась на большую площадь. Точно так же поступают при предостерегающем потрескивании льда и образовании в нем трещин.  4. При вынужденном переходе водоема безопаснее всего придерживаться проторенных троп или идти по уже проложенной лыжне. Но если их нет, надо перед тем, как спуститься на лед, очень внимательно осмотреться и наметить предстоящий маршрут.  5. При переходе водоема группой необходимо соблюдать расстояние друг от друга (5-6 м).  6. Замерзшую 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.  7. Если есть рюкзак, повесьте его на одно плечо, это позволит легко освободиться от груза в случае, если лед под вами провалится.  8. На замерзший водоем необходимо брать с собой прочный шнур длиной 20 – 25 метров с большой глухой петлей на конце и грузом. Груз поможет забросить шнур к провалившемуся в воду товарищу, петля нужна для того, чтобы пострадавший мог надежнее держаться, продев ее под мышки.  9. Убедительная просьба родителям: не отпускайте детей на лед (на рыбалку, катание на лыжах и коньках) без присмотра.  10. Одна из самых частых причин трагедий на водоёмах – алкогольное опьянение. Люди неадекватно реагируют на опасность и в случае чрезвычайной ситуации становятся беспомощными. |

**ПАМЯТКА**

**о соблюдении правил безопасности на водных объектах в осенне-зимний период**

Несоблюдение правил безопасности на водных объектах в осенне-зимний период часто становится причиной гибели и травматизма людей. Осенний лед в период с ноября по декабрь, до наступления устойчивых морозов, непрочен. Скрепленный вечерним или ночным холодом, он ещё способен выдерживать небольшую нагрузку, но днем, быстро нагреваясь от просачивающейся через него талой воды, становится пористым и очень слабым, хотя сохраняет достаточную толщину.

В связи с наступлением осенне-зимнего периода возрастает опасность гибели и травматизма взрослых и детей на водоемах. Причиной является несоблюдение правил безопасности при вынужденном или намеренном выходе граждан (детей) на неокрепший лед.

Во избежание трагических событий необходимо знать, что, как правило, водоемы замерзают неравномерно: сначала у берега, на мелководье, в защищенных от ветра заливах, а затем уже на середине. На одном и том же водоеме можно встретить чередование льдов, которые при одинаковой толщине обладают различной прочностью и грузоподъемностью. Основным условием безопасного пребывания человека на льду является соответствие толщины льда прилагаемой нагрузке:

- **безопасная толщина льда для одного человека не менее 10 см;**

**- безопасная толщина льда для совершения пешей переправы 15 см и более;**

**- безопасная толщина льда для проезда автомобилей не менее 30 см.**

Прочность льда можно определить визуально: самым прочным считается лед голубого цвета; прочность белого льда в 2 раза меньше; лед серый и матово-белый или с желтоватым оттенком не надежен. Особую осторожность нужно проявлять, когда лед покроется толстым слоем снега, перекрыв доступ холода ко льду. Пользоваться площадками для катания на коньках, устраиваемыми на водоемах, разрешается только после тщательной проверки прочности льда. Толщина льда должна быть не менее 12 см, а при массовом катании - не менее 25 см.

**Правила поведения на льду:**

- Ни в коем случае нельзя выходить на лед в темное время суток и при плохой видимости (туман, снегопад, дождь).

- Безопаснее всего выходить на берег и спускаться в местах, где лед виден и не покрыт снегом.

- При вынужденном переходе водоема безопаснее всего придерживаться проторенных троп или идти по уже проложенной лыжне, или пользоваться ледовыми переправами. Но если их нет, надо перед тем, как спуститься на лед, очень внимательно осмотреться и наметить предстоящий маршрут.

- Замерший водоем лучше перейти на лыжах, при этом: крепления лыж должны быть расстегнуты, чтобы при необходимости их можно было сбросить; лыжные палки держите в руках, не накидывая петли на кисти рук.

- Если есть рюкзак или ранец, повесьте его на одно плечо, это позволит легко освободиться от груза в случае, если лед под вами провалился.

- Не выходите на лед в одиночку. Ходить лучше компанией по 2-3 человека. Не ходите и не катайтесь на льду в незнакомых местах, особенно в ночное время.

- Если Вы передвигаетесь группой, то двигаться нужно друг за другом, сохраняя интервал не менее 5 - 6 метров, также необходимо быть готовым оказать помощь товарищу.

- При перевозке небольших грузов, их следует класть на сани или брусья с большой площадью опоры на лед, чтобы избежать провала.

- Внимательно слушайте и следите за тем, как ведет себя лед.

- Не приближайтесь к тем местам, где растут деревья, кусты, камыши, торчат коряги, где ручьи впадают в реки, происходит сброс теплых вод с промышленных предприятий. Здесь наиболее вероятно провалиться под лед.

- Не следует ходить рядом с трещинами или по участку льда, отделенному от основного массива несколькими трещинами.

- Необходимо быстро покинуть опасное место, если из пробитой лунки начинает бить фонтаном вода.

- Нельзя проверять прочность льда ударом ноги. Если после первого сильного удара поленом или лыжной палкой покажется хоть немного воды - это означает, что лед тонкий, по нему ходить нельзя. В этом случае немедленно отойти по-своему же следу к берегу, скользящими шагами, не отрывая ног ото льда и расставив их на ширину плеч, чтобы нагрузка распределялась на большую площадь.

Точно так же поступают при предостерегающем потрескивании льда и образовании в нем трещин.

**Если Вы провалились под лед**

Каждая секунда пребывания в воде работает против Вас - пребывание в ледяной воде 10-15 минут опасно для жизни. Однако нужно помнить, что даже плохо плавающий человек способен некоторое время удержаться на поверхности за счет воздушной подушки, образовавшейся под одеждой.

- Провалившись под лед, широко раскиньте руки по кромкам льда, чтобы не погрузиться с головой. Постарайтесь избавиться от лишних тяжестей.

- Если есть кто-то рядом, позовите на помощь.

- Если возможно, переберитесь к тому краю полыньи, где течение не увлекает Вас под лед.

- Не делайте резких движений и не обламывайте кромку.

- Если достаете ногами до противоположного края провала, примите горизонтальное положение, упираясь в него ногами, вытащите на лед сначала одну ногу, затем вторую.

- Приноравливайте свое тело к наиболее широкой площади опоры.

- Выбираться на лед можно таким же способом, каким садятся на высокие подоконники, т.е. спиной к выбранному месту.

- Как только большая часть тела окажется на льду, перекатитесь на живот и отползайте подальше от места провала.

- Выбирайтесь, по возможности, в ту сторону, откуда пришли - там проверенный лед.

- Если трещина во льду большая, пробуйте выплыть спиной.

- Если Вам самостоятельно удалось выбраться в безопасное место, а до населенного пункта идти далеко и у Вас нет запасных теплых вещей и нет возможности разжечь костер, то нельзя допустить переохлаждения тела. С этой целью поочередно (начиная с головы) снимайте верхнюю одежду отжимайте и одевайте заново. Здесь пригодятся полиэтиленовые пакеты, которые можно надеть на босые ноги, руки и голову. Переодеваться нужно быстро, чтобы не замерзнуть. Из-под снега на берегу всегда торчат стебли сухой травы, можно набрать пучок и положить в валенки как стельки. Далее необходимо быстрым шагом, а лучше легким бегом направиться к дороге или населенному пункту (что ближе).

**Если Вы стали очевидцем, как человек провалился под лед**

- Немедленно крикните ему, что идете на помощь.

- Немедленно сообщите о произошедшем в службу спасения.

- Оказывающий помощь должен обвязаться веревкой, предварительно закрепив ее на берегу.

- Из-за опасности самому попасть в полынью приближаться к провалившемуся под лед нужно лежа с раскинутыми в стороны руками и ногами.

- Подложите под себя лыжи, фанеру или доску, чтобы увеличить площадь опоры и ползите на них.

- Если под рукой имеются доски, лестницы, шесты или другие предметы, то их надо использовать для оказания помощи.

- Когда нет никаких подсобных предметов для оказания помощи, то два-три человека ложатся на лед и цепочкой продвигаются к пострадавшему, удерживая друг друга за ноги, а первый подает пострадавшему связанные ремни или одежду.

- К самому краю полыньи подползать нельзя, иначе и сами окажитесь в воде. Оказывающий помощь приближается к пострадавшему на расстояние, позволяющее подать веревку, пояс, багор, доску. Затем отползает назад, и постепенно вытаскивает пострадавшего на крепкий лед.

- Когда есть промоины или битый лед, необходимо использовать спасательные шлюпки, для продвижения её вперед используются кошки и багры.

- Действуйте решительно и быстро, пострадавший коченеет в ледяной воде, намокшая одежда тянет его вниз.

- Подав пострадавшему подручное средство, вытащите его на лед и ползком двигайтесь от опасной зоны.

**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 5-150С - от 3,5 до 4,5 часов;

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

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

**Уважаемые дети и взрослые!**

**Во избежание трагических случаев:**

1. **Коллективные выезды на лед для отдыха и рыбалки необходимо согласовывать с подразделениями спасательной службы.**
2. **Руководителям организаций необходимо назначить своим приказом ответственных за обеспечение порядка в пути следования и на водоемах.**
3. **Ответственные лица должны пройти инструктаж в подразделениях спасательной службы.**
4. **Соблюдайте элементарные правила безопасности на льду, помните, безопасным лед считается при толщине не менее 12 см.**

**Запрещается ходить рядом с любыми водными сооружениями, в местах впадения в водоем ручьев и рек.**

**Родители, не оставляйте детей без присмотра!** **Будьте внимательны к окружающим!**

**Если вы стали свидетелем происшествия, немедленно сообщите   
об этом по телефонам 01, 02, с мобильного телефона 112.**

**По возможности окажите пострадавшему первую помощь и ждите прибытия спасателей.**

Будьте внимательны к себе, своему здоровью, ведь сэкономленные пять минут не смогут заменить Вам всю жизнь!

