

# **ИНСТРУКЦИЯ**

## **по правилам безопасного поведения на тонком льду**

### **ИОТ-636-2020**

#### **1. ОБЩИЕ ПРАВИЛА**

1. Не выходить на лед, не проверять прочность льда ударом ноги и не кататься на плавающих льдинах и всякого рода самодельных плотках, не спускаться на санках с горы в сторону водоема.
2. Не собираться большими группами на берегах водоемов и рек, вблизи льда, на мостах и переправах.
3. Не переходить реку и водоемы по льду.
4. Занести в память своего мобильного телефона номера службы спасения 01 и 112, по которым следует немедленно сообщить о несчастном случае, свидетелем которого вы явились.
5. При несчастном случае обратиться за помощью к взрослым, не предпринимать самостоятельных действий по спасению пострадавшего. Необходимо помнить, что во время ледохода и паводка помочь терпящим бедствие гораздо труднее, чем когда-либо. Если лед проломился, вы оказались в ледяной воде и некого позвать на помощь:
  1. Не поддавайтесь панике, действуйте быстро и решительно.
  2. Не допускайте погружения в воду с головой. Для этого широко раскиньте руки по кромке льда по льдины, стараясь не обламывать ее. Осторожно без резких движений постарайтесь выбраться на лед, наползая на него грудью и поочередно вытаскивая на поверхность ноги. Главное использовать все свое тело для опоры.
  3. Выбравшись из промоины, не вставайте на ноги и даже на колени, не бегите, а осторожно откати-тесь и ползите в ту сторону, откуда вы шли до самого берега. А дальше бегите и не останавливайтесь, пока не окажетесь в тепле.

Основные способы самоспасания и спасания

#### **2. На открытой воде**

2.1. До оказания помощи пострадавший должен действовать самостоятельно.

При попадании в воду необходимо:

- сделать глубокий вдох и постараться принять вертикальное положение;
- вести себя спокойно, не поддаваться панике, не растрчивать силы на ненужные движения;
- при приближении спасателей подавать сигналы поднятием руки и голосом;
- находясь в холодной воде и вдали от берега принять свободную позу, по возможности согнуть ноги с поднятыми коленями, прижать руки к бокам и груди:

время от времени выполнять непродолжительные движения или напрягать мышцы ног, рук, живота и шеи.

2.2. Оказывать помощь пострадавшим необходимо с соблюдением мер предосторожности. На организованных пляжах для этого следует использовать спасательные круги и концы Александра, размещенные на специальных стойках вдоль береговой полосы. В других случаях следует также использовать иные предметы, которые можно подать пострадавшему для оказания помощи: веревки, ремни, доски, шесты, багры и др. После того, как пострадавший доставлен на берег, во избежание осложнений его здоровья необходимо вызвать бригаду скорой медицинской помощи.

#### **3. В условиях ледового покрова**

3.1. До оказания помощи пострадавший должен действовать самостоятельно.

Если под ногами провалился лед, надо расставив широко руки, удерживаться на поверхности льда, без резких движений стараться выползти на твердый лед, а затем лежа на спине или груди, продвигаться в ту сторону, откуда пришел. Одновременно с этим звать на помощь.

3.2. При оказании помощи провалившемуся под лед, нельзя подходить к нему стоя из-за опасности

также провалиться.

Приближаться можно лежа с раскинутыми в стороны руками и ногами, не ближе 3-4 метров. С этого расстояния пострадавшему надо подать веревку, шест, доску, связанные ремни, иные имеющиеся в наличии средства, позволяющие находиться на расстоянии от полыньи.

После того, как пострадавший принял поданное ему средство спасания, следует отползая от полыньи назад, вытаскивал его на лед.

Возвращаться надо по тому пути, откуда пришли. После того, как пострадавший доставлен на берег следует по возможности выполнить следующие действия: поместить в теплое помещение, переодеть в сухую одежду, дать поесть сладкое, заставить двигаться, вызвать бригаду скорой медицинской помощи.