

*Муниципальное учреждение дополнительного образования  
«Детско-юношеская спортивная школа «РИТМ»*

СОГЛАСОВАНО  
Представитель трудового коллектива  
МУДО «ДЮСШ «РИТМ»  
Логинова С.А.

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МУДО «ДЮСШ «РИТМ»  
Шафигулина И.Л.

31.08.2016г.

Приказ №77 от 31.08. 2016 года

**Инструкция №4-22**

И-4-22

**Правила поведения учащихся и сотрудников МУДО  
ДЮСШ «РИТМ» на водных объектах в зимний период**

Инструкцию разработала:  
Директор МУДО «ДЮСШ «РИТМ»  
Шафигулина И.Л.

**г.Качканар  
2016г.**

С появлением первого ледяного покрова нельзя его использовать для катания и переходов водного объекта. Молодой лед непрочный и тяжести человека не выдерживает, поэтому кататься и собираться на еще не окрепшем льду опасно.

Чтобы можно было без риска выходить на лед, необходимо помнить, что толщина пресноводного льда должна быть не менее 10 см, морского льда не менее 15 см. Запрещается проверять прочность льда ударами ног и посторонними предметами (камнями, палками и др.). Не разрешается выходить на лед в ночное время. В начале зимы выходить на лед можно лишь в сухую морозную погоду. Нельзя выходить на лед в период кратковременных оттепелей, когда лед подтаивает и становится рыхлым. В местах, где в водоем впадает ручей или река, а также в местах с быстрым течением образуются промоины и полыньи. Здесь вода покрывается лишь тонким льдом, такие места опасны не только для катания, но и для пешехода.

Очень опасно в незнакомых местах скатываться на лед с обрывистых берегов. Даже заметив впереди себя прорубь, лунку или промоину во льду трудно затормозить или отвернуть в сторону. Поэтому для катания на лыжах надо выбирать места с прочным ледяным покровом, обследованные взрослыми. Толщина льда для катания на лыжах должна быть не менее 20 см.

### Что делать, если вы провалились на льду водоема?



Главное не паниковать. Постарайтесь сразу широко раскинуть руки, чтобы не погрузиться под воду с головой. Сохраняйте самообладание. Не кричите, если рядом никого нет, - вы только зря потратите силы. Развернитесь лицом в ту сторону, откуда пришли. Положите руки на лед, согните ноги в коленях и резко выпрямляя их, постарайтесь выбросить тело как можно дальше на лед. Постарайтесь выбираться на крепкий лед не обламывая кромки льда. Важно «забросить» на край льда ноги, перенести тяжесть тела на широкую площадь опоры и затем, не поднимаясь ползти или перекатываться подальше от опасного места.

Выплеснувшаяся из пролома вода быстро делает лед скользким и затрудняет работу рук. Надо взять за правило: брать с собой палки и лыжи. При помощи их легче подтягиваться. Если беда случится у берега, то следует выплывать на сушу.

### Приемы спасения человека, провалившегося под лед



Оказывая помощь провалившемуся под лед, помните, что к месту пролома на льду нельзя подходить стоя, а нужно приближаться ползком на животе с раскинутыми руками и ногами, и обязательно со стороны, где шел пострадавший.

Если у вас в руках окажется доска, шест или багор, толкайте их перед собой и подайте пострадавшему за 3-5 метров от провала. Можно использовать шарф, ремень. Как только человек, терпящий бедствие, ухватится за поданный ему предмет, тяните его на берег или на прочный лед.

Подползать к краю полыньи недопустимо. Если неподалеку оказалось несколько человек, то рекомендуется лечь на лед цепочкой и, держа за ноги друг друга продвигаться к пролому. В ледяной воде люди не могут находиться долго, поэтому жизнь и здоровье пострадавшего зависят от смекалки и быстроты действий.

### **Оказание первой доврачебной помощи**



Если пострадавший в сознании, надо снять с него мокрую одежду, переодеть в сухую и согреть (дать чай, кофе, 20 капель настойки валерианы). Если сознание потеряно, но пульс сохранен и есть самостоятельное дыхание, надо опустить пострадавшему голову, снять с него мокрую одежду, дать понюхать нашатырного спирта, сделать массаж рук и ног, энергично растереть тело.

Если пострадавший извлечен из воды с отсутствием видимых признаков жизни, требуются срочные меры для восстановления дыхания и сердечной деятельности: искусственное дыхание и непрямой массаж сердца.

Человека можно оживить в течение 4-5 минут после прекращения дыхания.

**Если на ваших глазах провалился человек под лед: немедленно сообщите о происшествии по телефонам: 0-5, 6-88-00, 112 - ЕДДС. Скорая помощь 6-24-15, 0-3.**

**БУДЬТЕ ВНИМАТЕЛЬНЫ И ОСТОРОЖНЫ! ТОНКИЙ ЛЕД ОПАСЕН!**