



**УТВЕРЖДАЮ:**

Директор ГБПОУ

«Красноярский колледж»

А.В. Беляков

Приказ № 28 от 18.03.2016 г.

## **Инструкция по правилам поведения на льду**

**При передвижении по льду необходимо соблюдать следующие требования:**

1. Толщина льда, на который без опаски может ступить один человек, должна быть не менее 12 см.
2. Передвигаясь в группе, нужно идти на расстоянии 5—6 м друг от друга, по следам идущего впереди человека.
3. Категорически запрещается проверять лед ударом ноги.
4. Не выходите на лёд, припорошённый снегом: в нём могут быть пробоины. Помните под толстым слоем снега лед всегда тоньше. Лучше всего идти по проторенной тропе.
5. Не следует спускаться на лед в незнакомых местах, особенно, где есть обрывы.
6. Наиболее тонкий лёд — в местах сильного течения реки, в местах родников, а также там, где есть камыши, заросли кустов или осоки и выходят стоки промышленных вод.
7. Запомните: лед на водоемах по своей структуре неоднороден, его толщина в разных местах, отстоящих друг от друга, казалось бы, на несколько метров, может существенно отличаться. Особенно непрочен осенний лед до наступления устойчивых морозов.
8. Обходите при передвижении по льду посторонние и подозрительные предметы.
9. Если вы передвигаетесь по льду на лыжах, выньте руки из петель палок. Идущий впереди лыжник должен проверять прочность льда ударами лыжных палок. Лёд возле берега, как правило, имеет небольшую толщину.
10. Ни в коем случае не ходите во время оттепели по льду, особенно под мостами, вблизи поворотов реки, возле берега и зарослей кустарника или камыша. Помните, что ранней весной или во время оттепели зимой по утрам (при наличии ночных морозов) лёд может казаться крепким, однако под него можно провалиться.
11. Если при передвижении по ледяной поверхности вы увидите, что наружу проступает вода, немедленно возвращайтесь назад, но ни в коем случае не бегите. Идите скользящим шагом, не отрывая ступней ото льда. Если лёд очень тонкий и трещит под ногами, перемещайтесь ползком.
12. Не вставайте на отколовшиеся от общей поверхности льдины, так как они могут перевернуться, и вы провалитесь под лёд.

### **Если человек провалился под лёд:**

1. Если вы провалились под лёд, немедленно избавьтесь от предметов, которые держали в руках.
2. Раскиньте руки как можно шире, чтобы удержаться за кромку льда, не повредив её.
3. Не поддаваясь панике, нельзя барахтаться и наваливаться всем телом на тонкую кромку льда (под тяжестью тела она будет обламываться).
4. Переместитесь к тому краю, где вас не унесёт подводным течением.
5. Вылезайте на лёд ползком, не делая резких движений, прижимая грудь к ледяной поверхности.
6. Выбравшись из воды, откатитесь к тому месту, откуда пришли, и дальше передвигайтесь ползком.
7. Если вы не в силах перемещаться самостоятельно, раскиньте ноги и руки как можно шире и зовите на помощь.
8. Чтобы избежать теплопотерь организма, находясь на плаву, голову держите как можно выше над водой (известно, что более 50% всех теплопотерь организма, а по некоторым данным, даже 75% приходится на ее долю).

### **Как спасти провалившегося под лед:**

1. Увидев попавшего в пролом льда, вызвать городские службы спасения по тел. 01; 112;

2. К кромке льда не приближайтесь ни в коем случае!
3. Протяните человеку любой предмет, с помощью которого можно вытащить его из воды — лыжную палку, шест, верёвку, длинный шарф.
4. Вытаскивая пострадавшего из воды, не делайте резких движений. Если вы шли в составе группы, остальные участники должны вам помочь. Для этого тот, кто находится сзади вас, должен лечь на лёд и держать вас за ноги.
5. Нужно постараться вытащить человека из воды как можно быстрее, чтобы он не замёрз.
6. После того как пострадавший выберется на поверхность, приложите все усилия к тому, чтобы в кратчайшее время доставить его домой или в любое другое тёплое помещение.