

## **Инструкция по основам безопасного поведения.**

### **Правила поведения на льду**

**ИОБ - 014 – 2010**

#### **ДВИЖЕНИЕ ПО ЛЬДУ**

Не выходи на тонкий лед в начале зимы (лед ломается со звонким хрустом, трещит) и в начале весны (лед ломается без треска, вода быстро просачивается и заполняет следы).

- ✓ Расстегни пояс рюкзака, чтобы быстро его сбросить в случае опасности.
- ✓ Двигайся по натоптаным следам и тропинкам.
- ✓ Имей в руках палку, прощупывай перед собой путь.
- ✓ Если лед начал трескаться, осторожно ложись и ползи по своим следам обратно.
- ✓ При движении группой следуйте друг за другом на расстоянии, вперед пропустите самого опытного.

Запомни! В начале зимы наиболее опасна середина водоема.

В конце зимы опасны прибрежные участки, участки вблизи сливных труб, под мостами

#### **ЕСЛИ ЧЕЛОВЕК ПОПАЛ В ПОЛЫНЬЮ**

- ✓ Пошли кого-нибудь вызвать «скорую помощь» и спасателей.
- ✓ Найди длинный шест, лыжу, веревку или длинный шарф.
- ✓ Завяжи на конце веревки узел.
- ✓ Постарайся приблизиться к полынье по следам, последние 10-15 метров передвигайся ползком.
- ✓ Не доползая до края, подай пострадавшему шест, лыжу, веревку.
- ✓ Вытащив человека из полыни, помоги ему добраться до теплого помещения, переодеться.

Окажи первую помощь до приезда врачей.

Запомни! Не наматывай веревку на руку - пострадавший может утянуть и тебя в полынью

#### **ЕСЛИ В ПОЛЫНЬЮ ПОПАЛ ТЫ**

- ✓ Не паникуй, постарайся не нырять и не мочить голову.
- ✓ Придерживайся за край льда.
- ✓ Зови на помощь: «Тону!»
- ✓ Выбирайся на ту сторону льда, откуда пришел.
- ✓ Выталкивай свое тело на лед, помогая ногами, опираясь на согнутые в локтях руки.
- ✓ Если лед ломается, все равно не оставляй попыток выбраться.
- ✓ Закинь одну ногу на край льда, перекатываясь, отползи на 2-3 метра, встань и беги к ближайшему жилью.
- ✓ Не останавливайся - выжать одежду и отдохнуть можно только в теплом помещении.
- ✓ Двигайся и делай силовые упражнения, пока не разогреешься.