

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор
МОУ «СОШ №1 г. Балабаново»

Л.Р. Князева

2022 года



ИНСТРУКЦИЯ
учащимся о правилах поведения и мерах безопасности на водоемах
в осенне-зимний период

С наступлением первых осенних заморозков вода в водоемах покрывается льдом. Начинается период ледостава. С образованием первого льда люди выходят на водоем по различным причинам.

Можно значительно сократить маршрут при переходе по льду с одного берега на другой, лихо прокатиться по гладкой и блестящей поверхности на коньках, поиграть в хоккей и т.п. Нельзя забывать о серьезной опасности, которую таят в себе только что замерзшие водоемы. Первый лед очень коварен. Не торопитесь выходить на первый лед, он только кажется прочным, а на самом деле он тонкий, слабый и не выдержит тяжести не только взрослого человека, но и ребенка. Молодой лед отличается от старого более темным цветом и тонким ровным снежным покровом без застругов и надувов.

Необходимая толщина льда (в см)

Одиночный пешеход	не менее 5 см
Одиночный пешеход с грузом	не менее 7 см
Группа людей (расстояние между людьми не менее 6 м)	не менее 7-9 см
Легковой автомобиль (без пассажиров)	не менее 26 см
Грузовой автомобиль (без груза)	не менее 37-40 см
Автобус (без пассажиров)	не менее 40-60 см
Гусеничный трактор	более 60 см

В зимнее время лед прирастает в сутки:

При $t(-5^{\circ}\text{C}) - 0,6 \text{ см}$

$t(-25^{\circ}\text{C}) - 2,9 \text{ см}$

$t(-40^{\circ}\text{C}) - 4,6 \text{ см}$

Необходимо помнить, что выходить на осенний лед можно только в крайнем случае с максимальной осторожностью.

Во всех случаях, прежде чем выйти на лед, необходимо внимательно осмотреться, наметить маршрут движения и возможного возвращения на берег.

Следует остерегаться мест, где лед запылен снегом, под снегом лед нарастает медленнее. Бывает так, что по всему водоему толщина открытого льда более 10 см, а под снегом – 3 см.

В местах, где быстрое течение, вблизи выступающих на поверхность кустов, осоки, травы, где имеются родники или ручей впадает в водоем, образуются промоины, проталины или полыньи. Здесь вода покрывается очень тонким льдом.

Особо опасны места сброса в водоемы промышленных сточных вод, растопленного снега с улиц города, насыщенного разного рода реагентами. В таких местах вода практически не замерзает всю зиму.

Как определить, когда и где можно ходить по льду без опасности провалиться:

- Безопаснее всего переходить водоем по прозрачному с зеленоватым или синеватым оттенком льду при его толщине не менее 7 см.

- Прежде чем встать на лед нужно убедиться в его прочности, используя для этого пешню или палку. Во время движения пешней (палкой) ударяют по льду впереди и по обе стороны от себя по несколько раз в одно и то же место. Если после 2-3 удара вода на льду не показалась, значит лед надежен. Если с первого удара лед пробивается или на нем появляется вода, нужно немедленно повернуть назад, идя не торопясь и не отрывая ступни ног ото льда (скользящим шагом). Двигаясь обратно, продолжать проверять прочность льда пешней.

Категорически запрещается испытывать прочность льда ударом ноги или прыжками. В этом случае можно сразу провалиться под лед. Не выходить на лед в одиночку и в темное время суток.

Двигаясь по льду в составе группы, идти друг за другом на дистанции 5-6 м, обходя площадки, покрытые толстым слоем снега, прогалины на снежном покрове, темные пятна, предупреждающие о наличии полыньи. Катание по льду, игры, спортивные соревнования и т.д. требуют тщательной подготовки льда. Он должен быть толщиной не менее 12 см, а при массовом катании – не менее 25 см.

Категорически запрещено катание в одиночку, и на тонком, не окрепшем льду.

При передвижении по льду на лыжах рекомендуется воспользоваться проложенной лыжней. Если идти нужно по целине, необходимо: расстегнуть крепления, взять лыжные палки в одну руку, освободив кисть руки из петли. При наличии рюкзака, ослабить пятки и надеть рюкзак (сумку) на одно плечо, так его проще и быстрее сбросить. Эти приготовления обеспечат свободу движений в случае внезапного провала под лед.

Тонкий осенний лед представляет серьезную угрозу для любителей подледной рыбалки. Рыбаки подчас пренебрегают мерами безопасности и частенько оказываются в холодной воде.

В целях безопасности:

- лунки необходимо сверлить не ближе 5-6 м друг от друга;
- отправляясь на водоем необходимо брать с собой простые спасательные средства (веревка 12-15 м на одном конце петля, на другом крепится груз весом 400-500 г, небольшая доска и т.п.);
- во время ловли рыбы их нужно держать под рукой;
- рыбаки не должны собираться большими группами, а своими впечатлениями целесообразно делиться после завершения лова – на берегу).

Меры предосторожности на льду в зимнее время

Начиная с декабря, зима полностью вступает в свои права, устойчивыми становятся морозы, часто выпадает снег, и метут метели. Лед на водоемах окреп, уменьшилась опасность провалиться под лед, но она не исключается совсем.

Реки с сильным течением замерзают только в очень сильные морозы. В черте больших городов бывает так, что не замерзают совсем, а покрываются только легкой ледяной корочкой, припорошенной снегом. Переходить по льду такие реки нельзя даже зимой.

В местах впадения реки в водоемы, слияние двух и более рек, речных сужениях, на стремнинах, мороз не может сковать поверхность льдом, и в этих местах лед значительно тоньше. Промышленные предприятия, спускающие в водоемы даже чистую, но теплую

воду создают своеобразную опасную зону, и на большом расстоянии во всех направлениях, подтапливая лед снизу.

Кататься на санках, лыжах, коньках, да и просто ходить по льду в таких опасно всегда.

Немалую опасность для людей представляют лунки, оставленные рыбаками, особенно диаметром до 1 м, которые они как обычно ничем не обозначают. За ночь отверстие во льду затягивается тонким льдом, запорошит снегом, и заметить эту ловушку бывает трудно. Поэтому, если на заснеженной поверхности водоема вы видите чистое, ровное, не занесенное снегом место, значит здесь полынья или промоина, покрытая тонким свежим льдом. Если на ровном снеговом покрове темное пятно, значит под снегом – неокрепший лед. Лыжную трассу, если она проходит по льду, необходимо обозначить вешками. Очень опасно скатываться на лед с обрывистого берега, особенно в незнакомом месте. Даже заметив впереди себя прорубь, пролом во льду или иную опасность, бывает трудно затормозить или отвернуть в сторону, особенно, если катаются маленькие дети. Для катания на санках, лыжах, коньках необходимо выбирать места с прочным ледяным покровом, предварительно обследованным взрослыми людьми. Необходимо соблюдать особую осторожность на льду в период оттепелей, когда даже зимний лед теряет свою прочность.

Приемы самоспасения и оказание помощи провалившемуся под лёд.

Как вести себя в тех случаях, когда человек провалился по лед:

- не поддаваться панике, преодолеть в себе страх перед водной стихией;
- попав в беду, сразу звать на помощь, не пытаться спастись молча, любой, кто услышит Ваш зов, поспешит Вам на помощь;
- попытаться освободиться от верхней одежды и обуви, быстро намочшая одежда тянет провалившегося под воду;
- сохраняя спокойствие, попробовать выбраться на лед, действуя быстро и решительно;
- не следует беспорядочно барахтаться в воде и наваливаться на кромку льда всем весом своего тела, которая в этом случае будет обламываться;

Следует спокойно опереться локтями об лед, перевести тело в горизонтальное положение так, чтобы ноги оказались у поверхности воды, затем ближнюю к кромке ногу осторожно вынести на лед и затем переверачиваясь на спину, выбраться из пролома и без резких движений, не вставая, отползти или откатиться от опасного места.

Оказывая помощь пострадавшему, важно помнить, что:

- ледяная вода быстро отнимает силы у пострадавшего и через 20-30 минут он может потерять сознание. Вот почему быстро прийти на помощь тонущему – гражданский долг каждого, долг совести и чести.

- прежде всего, нужно успокоить пострадавшего, подбодрить и убедить, что ему помогут;

- спасателю необходимо помнить, что к месту пролома нельзя подходить во весь рост, приближаться можно только ползком, на животе с раскинутыми в стороны руками и ногами, иначе можно самому провалиться под лед;

- желательно захватить с собой любой плоский предмет: доску, шест, лестницу, лыжи и т.п., их следует толкать перед собой и подать пострадавшему за 3-5 м от провала. Можно использовать и иные подручные средства, такие как: ремень, шарф, свое пальто и т.д. Как только пострадавший схватился за поданный ему предмет, нужно тянуть его ползком к берегу или на крепкий лед.

Извлеченного из воды человека нужно немедленно отвести в тепло и до прибытия врача оказать ему первую необходимую помощь: успокоить, переодеть в сухую одежду, согреть, напоить теплым напитком.

В случае, когда по близости нет теплого жилья необходимо:

- раздеться и хорошо выжать одежду так, как переход в мокрой одежде более опасен;
- развести костер или согреться движением; - растереться руками, сухой тканью, но не снегом.

Что испытывает человек, неожиданно оказавшийся в ледяной воде?

1. Перехватывает дыхание.
2. Голову как будто сдавливает железный обруч.
3. Резко учащается сердцебиение.
4. Артериальное давление повышается до угрожающих пределов.
5. Мышцы груди и живота рефлекторно сокращаются, вызывая сначала выдох, а затем вдох. Непроизвольный дыхательный акт особенно опасен, если в этот момент голова находится под водой, ибо человек может захлебнуться.
6. Пытаясь защититься от смертоносного действия холода, организм включает в работу резервную систему теплопроизводства - механизм холодовой дрожи.
7. Теплопродукция резко возрастает за счет быстрого произвольного сокращения мышечных волокон, иногда в три-четыре раза. Однако через некоторый период времени и этого тепла оказывается недостаточно, чтобы компенсировать теплопотери, и организм начинает охлаждаться. Когда температура кожи понижается до 30°C, дрожь прекращается, и с этого момента гипотермия начинает развиваться с нарастающей скоростью. Дыхание становится все реже, пульс замедляется, артериальное давление падает до критических цифр.

Основные причины смерти человека в холодной воде:

Переохлаждение, так как тепла, вырабатываемого организмом, недостаточно чтобы возместить теплопотери.

Смерть может наступить в холодной воде, иногда гораздо раньше, чем наступило переохлаждение, причиной этого может быть своеобразный "холодовый шок", развивающийся иногда в первые 5-15 мин после погружения в воду. Нарушение функции дыхания, вызванное массивным раздражением холодовых рецепторов кожи.

Быстрая потеря тактильной чувствительности. Находясь рядом со спасательной лодкой, терпящий бедствие иногда не может самостоятельно забраться в нее (!), так как температура кожи пальцев падает до температуры окружающей воды.

Настоящая инструкция разработана в соответствии с рекомендациями МЧС.

Будьте внимательны и осторожны!

Инструкцию разработал
заместитель по безопасности и антитеррору


М.Н. Чистяков