**МАОУ «СП № 1»**

 (наименование организации)

 УТВЕРЖДАЮ

 Директор МАОУ «СП №1»

 Д.Ю. Тюряпин

 2018 г.

1. **Инструкция №**

**о мерах безопасности при выходе на лёд в осенне-зимний период.**

**1. Общие положения.**

#  С наступлением первых осенних заморозков вода в водоемах покрывается льдом. Начинается период ледостава. С образованием первого льда люди выходят на водоем по различным причинам. 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.В зимнее время лед прирастает в сутки: При t - (-5оС)-0,6см t - (-25°C)-2, 9 см t - (-40°C)-4, 6 см.

1. Необходимо помнить, что выходить на осенний лед можно только в крайнем случае с максимальной осторожностью.
2. Во всех случаях, прежде чем сойти с берега на лед, необходимо внимательно осмотреться, наметить маршрут движения и возможного возвращения на берег.
3. Следует остерегаться мест, где лед запорошен снегом, под снегом лед нарастает медленнее. Бывает так, что по всему водоему толщина открытого льда более 10 см, а под снегом - 3 см.
4. 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.
5. 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.
6. Безопаснее всего переходить водоем по прозрачному с зеленоватым или синеватым оттенком льду при его толщине не менее 7 см.
7. 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.
8. Если  вы видите чистое, ровное, не занесенное снегом место, значит здесь полынья или промоина, покрытая тонким свежим льдом.
9. Если на ровном снеговом покрове темное пятно, значит под снегом - неокрепший лед.
10. Лыжная трасса, если она проходит по льду, должна быть обозначена вешками (флажками).
11. 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.
12. Для катания на санках, лыжах, коньках необходимо выбирать места с прочным ледяным покровом, предварительно обследованным взрослыми людьми.
13. Необходимо соблюдать особую осторожность на льду в период оттепелей, когда даже зимний лед теряет свою прочность.
14. Безопасным для человека считается лед толщиной не менее 10 см в пресной воде и 15 см в соленой.
15. Лед непрочен в устьях рек и протоках, в местах быстрого течения, бьющих ключей и стоковых вод, а так же в районах произрастания водной растительности, вблизи деревьев, кустов, камыша.
16. Если температура воздуха выше 0 градусов держится более трех дней, то прочность льда снижается на 25%.
17. Прочность льда можно определить визуально:
* лед голубого цвета - прочный,
* белого - прочность его в 2 раза меньше,
* матово- белый или с желтоватым оттенком - ненадежен.

**2.Правила поведения на льду.**

1. Не переходите водоем по льду в запрещенных местах, при переходе пользуйтесь ледовыми переправами
2. Не выезжайте на лед на мотоциклах, автомобилях вне переправ.
3. Не выходите 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).
4. В начале зимы наиболее опасна середина водоема. В конце зимы опасны прибрежные участки, участки вблизи сливных труб, под мостами.
5. Ни в коем случае нельзя выходить на лед в темное время суток и при плохой видимости (туман, снегопад, дождь).
6. Нельзя проверять прочность льда ударом ноги. Имейте в руках палку, прощупывайте перед собой путь. Если после первого сильного удара покажется хоть немного воды, или если лед начал трескаться - это означает, что лед тонкий, по нему ходить нельзя.
7. Если слышите, как лед под вами часто потрескивает- немедленно вернитесь на берег по своему же следу к берегу, скользящими шагами, не отрывая ног от льда и расставив их на ширину плеч, чтобы нагрузка распределялась на большую площадь. Если чувствуете, что сейчас провалитесь- быстро ложитесь на лед и ползите по своим следам обратно.
8. Не собирайтесь группами на отдельных участках льда. При переходе водоема группой необходимо соблюдать расстояние друг от друга (5-6 м). Вперед пропустите самого опытного.
9. Замерзшую реку (озеро) лучше перейти на лыжах, при этом: крепления лыж расстегните, чтобы при необходимости быстро их сбросить; лыжные палки держите в руках, не накидывая петли на кисти рук, чтобы в случае опасности сразу их отбросить.
10. Если есть рюкзак, повесьте его на одно плечо, это позволит легко освободиться от груза в случае, если лед под вами провалится.

**3. Действия, если вы провалились в холодную воду**:

1. Не паникуйте, не делайте резких движений, не ныряйте и не мочите голову. В ледяной воде человек может продержаться около 10 минут.
2. Широко раскиньте руки в стороны, чтобы не уйти под лед с головой и постарайтесь зацепиться за кромку льда, придав телу горизонтальное положение по направлению течения.
3. Громко зовите на помощь: «Тону!»
4. Избавьтесь от лишнего груза, который будет тянуть вас ко дну.
5. Затем обломайте хрупкую кромку льда вокруг себя.
6. Начинайте выбираться в направлении берега.
7. Аккуратно заползите телом на край ледяной коры, и кода грудь будет на льду, осторожно вытаскивайте сначала одну ногу потом другую. Постепенно перекатываясь, выберитесь наружу.
8. Ни в коем случае не вставайте на ноги, лед проломиться снова.
9. Медленно отползите от опасного места, широко раскинув руки и ноги.
10. Отползите на 2-3 метра, встаньте и идите(бежите) к ближайшему жилью. Обязательно, как только это будет возможно, вызовите себе скорую медицинскую помощь по телефону103.

**4. Если другой человек попал в полынью:**

1. Максимально быстро вызовите на помощь спасателей по телефонам 112 или 101.
2. Вооружитесь любой длинной палкой, доской, шестом или веревкой или длинным шарфом. Можно связать воедино шарфы, ремни или одежду.
3. Завяжите на конце веревки узел.
4. Постарайтесь приблизиться к полынье по следам, последние 10-15 метров передвигайтесь ползком, широко расставляя при этом руки и ноги и толкая перед собою спасательные средства, осторожно двигаться по направлению к полынье.
5. Остановитесь от находящегося в воде человека в нескольких метрах, бросьте ему веревку, край одежды, подайте палку или шест.
6. Осторожно вытащите пострадавшего на лед, и вместе ползком выбирайтесь из опасной зоны. Ползите в ту сторону, откуда пришли.
7. При отсутствии средств спасения можно нескольким (менее грузным) людям лечь на лед цепочкой (друг за другом), удерживая за ноги, ползком продвигаясь к полынье, помочь пострадавшему.

 **5. Первая помощь потерпевшему.**

1**.**Вызовите скорую медицинскую помощь по телефону 103.

2. Спасенного из воды человека немедленно переодеть (по возможности) в сухую одежду и обувь, или отжать мокрую одежду. Дать поесть сладкого (сахар, варенье, шоколад и т.п.) и попить теплого чаю. Заставить активно двигаться (приседать, взмахивать руками, растирать лицо и шею), чтобы быстрее согреться "изнутри". На берегу разжечь костер, укрыть в палатке (снежном, ледяном убежище) и т.д. и т.п.

**Оказание первой помощи в случаях истинного утопления в холодной воде:**

Вытащить потерпевшего на берег, прочистить рот и нос (пальцами, повернув голову потерпевшего на бок). Затем положить пострадавшего животом на свое колено (голову свесить лицом вниз) и сильно нажав, выплесните воду из желудка и дыхательных путей. Все это надо делать быстро и так же быстро уложить пострадавшего на спину, расстегнуть ему пояс и верхние пуговицы и сделать ему искусственное дыхание.

Встаньте на колени слева, максимально запрокинув голову утонувшего (это очень важно!) и, сместив челюсть вниз, раскройте ему рот. Сделайте глубокий вдох, приложите свои губы к губам пострадавшего, и с силой выдохните воздух. Ноздри пострадавшего при этом надо зажать рукой. Выдох произойдет самостоятельно.

Если у пострадавшего не бьется сердце, искусственное дыхание надо сочетать с непрерывным массажем сердца. Для этого одну ладонь положите поперек нижней части грудины (но не на ребра!), другую ладонь - поверх первой накрест. Надавите на грудину запястьями так, чтобы она прогнулась на 3-5 см, и отпустите. Прогибать нужно сильно, толчком, используя вес своего тела. Чередовать 30 ритмичных надавливаний с 2-мя вдохами искусственного дыхания. При появлении признаков жизни-перевернуть лицом вниз и удалить воду из легких и желудка.