

СОГЛАСОВАНО
Председатель ПК
МАОУ «СШ «Земля родная»
С.И.Костюкевич
« 01 » *сентября* 2016г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор
МАОУ «СШ «Земля родная»
С.Н.Боцян
« 01 » *сентября* 2016г.



Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Средняя школа «Земля родная»

ИНСТРУКЦИЯ

безопасное поведение на льду
ИОТ-022-2016

от « 01 » *сентября* 2016 № 022
г.Новый Уренгой

1. Правила поведения на общественном катке.

Коньки нужно подбирать точно по ноге: только в этом случае голеностопные суставы получат хорошую поддержку, а вывихи и растяжения суставов будут практически исключены. Лучше всего надевать коньки на шерстяные носки. Шнуровать коньки нужно тщательно. Коньки должны сидеть плотно, но перетягивать шнуровку нельзя, иначе ноги онемеют. А потом смело вставай на коньки и катайся в свое удовольствие.

Катание детей до 12 лет возможно только в сопровождении взрослых. Нахождение ребенка до 12 лет на катке возможно только при наличии сопровождающего.

Во время нахождения на катке ЗАПРЕЩАЕТСЯ:

1. Бегать, прыгать, толкаться, баловаться, кататься на высокой скорости, играть в хоккей, совершать любые действия, мешающие остальным посетителям;
 2. Бросать на лёд мусор или любые другие предметы. Пожалуйста, пользуйтесь мусорными баками;
 3. Приносить с собой спиртные напитки и распивать их на территории катка;
 4. Находиться на территории катка в состоянии алкогольного или наркотического опьянения;
 5. Портить инвентарь и ледовое покрытие;
 6. Выходить на лед с животными.
 7. Применять взрывчатые и легковоспламеняющиеся вещества (в том числе пиротехнические изделия).
 8. Проявлять неуважение к обслуживающему персоналу и посетителям катка.
 9. Во время катания на льду могут появляться трещины и выбоины. Во избежание неожиданных падений и травм просим Вас быть внимательными и аккуратными. В случае получения травмы незамедлительно сообщите об этом персоналу катка. Вам окажут помощь.
 10. Помните, что администрация катка не несет ответственности за рискованные ситуации, связанные с нарушением здоровья посетителей (травмы, ушибы и др.).
- Дома, на прогулках и в гостях вас могут поджидать самые неожиданные опасные ситуации. Чтобы избежать их или максимально сократить риск воспользуйтесь следующими правилами:

2. Правила поведения зимой на открытых водоёмах. (Осторожно, тонкий лёд!)

1. Не выходите на тонкий неокрепший лёд.
2. Места с темным прозрачным льдом более надежны, чем соседние с ним — непрозрачные, замерзавшие со снегом.

3. Не пользуйтесь коньками на первом льду. На них очень легко въехать на тонкий, неокрепший лед или в полынью.

4. В случае крайней необходимости перехода опасного места на льду завяжите вокруг пояса шнур, оставив за собой свободно волочащийся конец, если сзади движется товарищ. Переходите это место с большим шестом в руках, держа его поперек тела.

5. Помогая провалившемуся под лед товарищу, подавайте ему в руки пояс, шарф, палку и т. п. За них можно ухватиться крепче, чем за протянутую руку, к тому же при сближении легче обломить кромку льда.

6. Попав случайно на тонкий лед, отходите назад скользящими осторожными шагами, не отрывая ног ото льда.

7. Не ходите с грузом за плечами по ненадежному льду. Если этого нельзя избежать, обязательно снимайте одну из лямок заплечного мешка, чтобы сразу освободиться от него в случае провала.

9. Особенно опасен тонкий лед, припорошенный снегом.

Следует помнить, что наиболее продуктивные – это первые минуты пребывания в холодной воде, пока ещё не намокла одежда, не замёрзли руки, не развились характерные для переохлаждения слабость и безразличие. Оказывать помощь провалившемуся под лёд человеку следует только одному, в крайней мере двум его товарищам. Скапливаться на краю полыньи не только бесполезно, но и опасно.

лёд — очень опасная и хрупкая вещь. Прежде чем выходить на замёрзшую водную поверхность, необходимо ознакомиться с правилами поведения на льду.

Толщина льда, на который без опаски может ступить один человек, должна быть не менее 7 см. Передвигаясь в группе, нужно идти на расстоянии 5—6 м друг от друга, по следам идущего впереди человека. Наиболее тонкий лёд — в местах сильного течения реки, а также там, где есть камыши и выходят стоки промышленных вод. 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. Не выходите на первый лёд, чтобы покататься на коньках: в начале зимы он может быть очень непрочным.

3. Ни в коем случае не ходите весной по льду, особенно под мостами, вблизи поворотов реки и возле берега.

Помните, что весной по утрам лёд ещё крепкий, однако днём под него можно провалиться.

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.

Не вставайте на отколовшиеся от общей поверхности льдины, так как они могут перевернуться, и вы провалитесь под лёд.

4. Если Вы провалились под лёд

Если вы провалились под лёд, немедленно избавьтесь от предметов, которые держали в руках.

Раскиньте руки как можно шире, чтобы удержаться за кромку льда, не повредив её. Переместитесь к тому краю, где вас не унесёт подводным течением. При провале под лед не теряйтесь, не пытайтесь ползти вперед и подламывать его локтями и грудью. Постарайтесь лечь "на спину и выползти на свой след, а затем, не вставая, отползти от опасного места.

При проламывании льда необходимо:

Не терять времени на освобождение от одежды, так как в первые минуты, до полного намокания, она удерживает человека на поверхности.

Выбираться на лёд в месте, где произошло падение.

Выползать на лёд методом «вкручивания», т.е. перекаtywаясь со спины на живот.

Втыкать в лёд острые предметы, подтягиваясь к ним.

Удаляться от полыньи ползком по собственным следам.

Выбравшись из воды, откатитесь к тому месту, откуда пришли, и дальше передвигайтесь ползком. Если вы не в силах перемещаться самостоятельно, раскиньте ноги и руки как можно шире и зовите на помощь.

Если вы стали очевидцем того, как человек провалился под лёд, немедленно дайте ему знать, что идёте на помощь. Приближайтесь к пострадавшему ползком;

если у вас есть такая возможность, подложите под себя доску или лыжи.

К кромке льда не приближайтесь ни в коем случае!

Протяните человеку любой предмет, с помощью которого можно вытащить его из воды — лыжную палку, шест, верёвку, длинный шарф. 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. Если на ваших глазах провалился человек:

5.1. Немедленно крикните ему, что идёте на помощь.

5.2. Приближайтесь к полынье ползком, широко раскинув руки. Будет лучше, если подложите лыжи или фанеру, чтобы увеличить свою площадь опоры.

5.3. К самому краю полыньи подползать нельзя, иначе можно окажетесь в воде. Ремни или шарф, любая доска, жердь, лыжи помогут Вам спасти человека. Бросать связанные предметы нужно на 3- 4 м.

5.4. Велите провалившемуся человеку распластать руки по льду и работать ногами, чтобы удержаться на поверхности.

5.5. Опуститесь на колени или лягте у кромки льда и протяните человеку руку или какой-нибудь предмет (палку, веревку, одежду).

5.6. Если нужно передвигаться по льду, ложитесь плашмя и медленно подползайте к человеку, пока он не ухватится за протянутый ему предмет.

5.7. Вытащив человека из воды, положите его на лед плашмя, не позволяйте ему встать на ноги и идти по льду.

5.8. Если не удастся вытащить человека из воды с помощью протянутого предмета, но рядом есть помощники, организуйте живую цепь. Один за другим выползайте, распластавшись по льду, и захватывайте лежащего впереди спасателя за лодыжки. Подав пострадавшему подручное средство, вытащите его на лёд и ползком двигайтесь от опасной зоны.

5.9. Если человек провалился под лед, вызовите неотложную помощь как можно скорее.

5.10. Если человек, вытасканный из ледяной воды, потерял сознание, если он какое-то время полностью находился под водой, если у него переохлаждение или если его состояние внушает вам опасения, вызовите неотложную помощь.

5.11. В остальных случаях обратитесь к врачу в поликлинику.

Нужно постараться вытащить человека из воды как можно быстрее, чтобы он не замёрз. 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. Затем необходимо снять с пострадавшего мокрую одежду и, надев на него тёплое бельё и шерстяные носки, уложить в постель. Отпаивайте его тёплой жидкостью. Если вы обнаружили, что пострадавший обморозил какую-либо часть тела, действуйте согласно правилам, описанным выше.

6. Во время загородных пешех или лыжных прогулок нас может подстерегать такие опасности как переохлаждение и обморожения.

При переходе по льду группами необходимо следовать друг за другом на расстоянии 5 - 6 м. и быть готовым оказать немедленную помощь впереди (позади) идущему человеку. Перевозка грузов

производится на санях или других приспособлениях с возможно большей площадью опоры на поверхность льда.

Пользоваться на водных объектах площадками для катания на коньках разрешается после тщательной проверки прочности льда, толщина которого должна быть не менее 12 см, а при массовом катании - не менее 25 см.

При переходе водного объекта по льду на лыжах рекомендуется пользоваться проложенной лыжней, а при ее отсутствии прежде чем двигаться по целине следует отогнуть крепления лыж и снять петли лыжных палок с кистей рук. Рюкзак или ранец необходимо взять на одно плечо. Расстояние между лыжниками должно быть 5 - 6 метров. Во время движения лыжник, идущий первым, ударами палок проверяет прочность льда и следит за его состоянием.

1. Лед зеленоватого оттенка, толщиной 7 см - безопасный, он выдерживает одного человека.

2. Непрочный лёд - около стока воды (с фабрик, заводов).

3. Тонкий и рыхлый лёд - вблизи камыша, кустов, под сугробами.

4. Ненадёжный тонкий лёд - в местах, где бьют ключи, быстрое течение или там, где впадают в речку ручьи.

5. Запрещается:

Выходить по одному на неокрепший лёд.

Собираться группой на небольшом участке льда.

Проверять на прочность льда ударами ног, клюшками.

Переходить водоем по неокрепшему льду друг за другом на небольшом расстоянии.

Идти по льду, засунув руки в карманы. Нести за спиной прочно надетый рюкзак.

6. Можно и нужно:

6.1. Не рисковать! Если лёд трескается и прогибается, остановиться немедленно и сойти со льда.

6.2. Удостовериться в прочности льда. Спросить разрешения перехода у взрослых.

6.3. Замёрзшую 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.

6.4. При вынужденном переходе водоёма безопаснее всего придерживать проторённых троп или идти по уже проложенной лыжне. Но если их нет, надо перед тем, как спуститься на лёд, очень внимательно осмотреться и наметить предстоящий маршрут.

6.5. Площадки под снегом следует обойти.

Морозы при сильном ветре, длительное воздействие низких температур вызывают обморожение, и часто сильное. Обморожение возможно при небольшой температуре, но при повышенной влажности, а также если на человеке мокрая одежда. Чаще всего страдают пальцы рук, ног, ушные раковины, нос и щёки.

Признаки переохлаждения:

1. озноб и дрожь

2. нарушение сознания (заторможенность и апатия, бред и галлюцинации, неадекватное поведение)

3. посинение или побледнение губ

4. снижение температуры тела

Признаки обморожения конечностей:

- потеря чувствительности;
- кожа бледная, твёрдая и холодная наощупь;
- нет пульса у лодыжек;
- при постукивании пальцем слышен деревянный звук.

Первая помощь при переохлаждении и обморожении:

1. Доставить пострадавшего в помещение и постараться согреть. Лучше всего это сделать с помощью ванны, температура воды в которой должна быть от 30 до 40 градусов (в случае обморожения конечностей, сначала опускают их в воду с температурой 20 градусов и за 20-30 минут доводят температуру воды до 40 градусов).
2. После согревания, следует высушить тело, одеть человека в сухую тёплую одежду и положить его в постель, укрыв тёплым одеялом.
3. Дать тёплое сладкое питьё или пищу с большим содержанием сахара.

При обморожении нельзя:

1. Растирать обмороженные участки тела снегом;
2. Помещать обмороженные конечности сразу в тёплую воду или обкладывать тёплыми грелками;
3. смазывать кожу маслами;
4. давать большие дозы алкоголя.

Инструкцию разработал:
Специалист по охране труда



О.Ю. Петченко

Согласовано:
Педагог – организатор ОБЖ



С.В.Мальков