

## Инструкция № 6 по правилам поведения на льду

Запрещается появление на льду детей до 14 лет без сопровождения старших.

### Правила поведения на льду:

1. Нужно знать признаки прочного льда:
  - толщина не менее семи сантиметров – может выдержать человека.
  - толщина не менее двенадцати сантиметров – может выдержать группу людей, а также для устройства катка.
  - имеет синеватый или зеленоватый оттенок, а матово-белый или с желтоватым оттенком – ненадёжен.
  - отсутствуют вмерзшие ветки, доски и другие предметы, а также вблизи не растут кусты, деревья и камыши.
  - нет стоков вод у заводов и фабрик, а также не впадают ручьи или нет бьющих ключей.
2. Следует обходить участки, запорошенные снегом или покрытые сугробами. Лёд под снегом всегда тоньше.
3. Быть очень осторожным в местах, где лёд примыкает к берегу. Здесь лёд, как правило, менее прочен, и в нём могут быть трещины.
4. Особенно опасен лёд во время оттепели.
5. Прежде, чем ступить на лёд, осмотреться, нет ли поблизости тропы или свежих следов – лучше двигаться по ним, так как этот путь проверен.
6. Если следов нет, надо внимательно осмотреться и наметить свой маршрут так, чтобы избежать мест, где может быть слабый лёд.
7. Следует взять с собой крепкую палку и с её помощью проверять прочность льда. Если после удара палкой о лёд появится вода, нужно сразу же возвращаться к берегу.
8. При движении по льду следует скользить ногами, не отрывая подошв ото льда.
9. Замёрзшую реку или озеро лучше пересекать на лыжах. При этом рекомендуется:
  - крепление лыж расстегнуть, чтобы при необходимости быстро их сбросить.
  - лыжные палки держать в руках, не накидывая петли на кисти рук, чтобы в случае опасности сразу их отбросить.
  - рюкзак повесить его на одно плечо.
  - иметь в рюкзаке верёвку длиной около двадцати метров.
  - при передвижении по льду группой, соблюдать дистанцию не менее пяти метров друг от друга.

### Что делать если провалился под лёд.

1. Сохранить самообладание.
2. Выбираться на лёд в ту сторону, откуда вы шли, а не вперёд.
3. Выползать без лишних резких движений:
  - широко раскинуть руки, чтобы увеличить площадь опоры,
  - наползти грудью на лёд,
  - осторожно вытащить на лёд сначала одну ногу, а потом другую,
  - откатиться от полыньи.

5. Ползти в ту сторону, откуда вы пришли и где прочность льда уже проверена.
6. Ступив на берег, бежать, чтобы согреться и быстрее попасть в тёплое место.

Как помочь провалившемуся под лёд.

1. Сразу крикнуть ему, что идёте на помощь.
2. Приближаться к полынье крайне осторожно, лучше – ползком, широко раскинув руки. Если есть возможность, подложить под себя лыжи или доску и ползти на них.
3. Нельзя приближаться к краю полыньи.
4. Нужно остановиться на расстоянии трёх – четырёх метров от края полыньи.
5. Постараться протянуть тонущему лыжу, лыжную палку, доску, верёвку. Можно использовать крепко связанные шарфы.
6. Если спасающих несколько, можно взять один другого за ноги, лечь на лёд цепочкой и подползти к полынье.
7. Действовать надо решительно и быстро, так как человек, попавший в полынью, быстро замёрзнет, а намокшая одежда не даёт ему долго держаться на воде.
8. Вытащив товарища на лёд, следует отползти с ним из опасной зоны и как можно быстрее добраться до тёплого места, чтобы растереть его, напоить горячим чаем и переодеть в сухое.