

ІНСТРУКЦІЯ
з безпеки життєдіяльності
для студентів
щодо дотримання вимог безпеки та правил поведінки
на водних об'єктах в зимовий

1. Для запобігання нещасним випадкам і травмам на воді у зимовий період необхідно дотримуватися таких вимог :

1. Надійний тільки чистий, не заметений снігом, лід блакитного або зеленуватого кольору.
2. Не виходити на лід, міцність якого невідома. Безпечна товщина льоду для одиночного пішохода – 5-6 см, групи людей – 12-13 см.
3. Хокейне поле або каток потрібно обладнати на раніше перевіреному льоду товщиною не менше 25 см.
4. При переході водоймища користуватись тільки спеціально відзначеними переправами.
5. Не виходити на лід під час весняного розтавання снігу, після відлиги в місцях, порослих очеретом.
6. Використовувати транспортні засоби, навіть легкого типу для поїздок по льоду водойм в умовах теплих зим небажано – це може призвести до трагедії.
7. Якщо ви опинились на тонкому льоду, який прогинається, не пересувайтесь по ньому стоячи. По тонкому льоду в усіх випадках можна пересуватись тільки лежачи, використовуючи для цього лижі, дошки, одягу, драбину або будь-який інший широкий предмет, який знайдете поруч.
8. Якщо ви провалились під лід – не розгублюйтесь, швидко широко розставте руки, ляжте на спину і працюючи ногами або упираючись в протилежний край льоду, постарайтесь вилізти на лід і кличте на допомогу.
9. Обов'язково скажіть своїм рідним чи друзям, де і з ким ви будете перебувати, а також орієнтований час повернення додому.

10. Поради рятувникам :

- коли лід тонкий, то до потерпілого, що потрапив в ополонку, чи провалився не треба наближатися занадто близько. Киньте йому рятувальний лінь, переконайтеся у тому, що він схопився за нього та обережно витягайте його з води;
- якщо ліня немає, то до ополонки треба не бігти, навіть не йти, а слід підповзти, тоді площа вашого тіла буде більшою, тому лід буде краще вас тримати;
- якщо поруч з вами є друзі, то допомагайте разом, повзіть ланцюгом, тримаючи один одного за ноги;
- бажано підкласти під себе драбину, дошку, лижі або будь-який інший предмет, який знайдете поруч;

- не намагайтесь схопити потопаючого рукою, краще киньте йому мотузку, шарф, простягніть якусь гілку або лижну палку;
- якщо ви провалились під лід самі, перш за все зберігайте спокій, широко розправте руки і відкиньтесь назад, щоб вас не затягнуло під кригу;
- якщо це сталося – не панікуйте, а затримайте подих, розплющте очі, подивіться, звідки йде світло від ополонки та добирайтесь до неї;
- не намагайтесь вибратися на лід, спираючись на край ополонки тільки руками та коліньми – крига може обламатися, спробуйте лягти на край льоду грудьми та викотитися на нього;
- не поспішайте сідати або ставати на ноги, краще повзть від ополонки до того часу, поки не досягнете безпечного місця;
- у будь-якому випадку, звичайно ж потрібно голосно кликати на допомогу.