

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЧУГУЄВО-БАБЧАНСЬКИЙ ЛІСОВИЙ ФАХОВИЙ КОЛЕДЖ**

**ІНСТРУКЦІЯ
З БЕЗПЕКИ ЖИТТЄДІЯЛЬНОСТІ № 12
ТОНКИЙ ЛІД**

селище Кочеток

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЧУГУЄВО-БАБЧАНСЬКИЙ ЛІСОВИЙ ФАХОВИЙ КОЛЕДЖ**

ЗАТВЕРДЖЕНО
наказ директора
Чугуєво - Бабчанського
лісового фахового коледжу
Від 04.08.26 № 37

**ІНСТРУКЦІЯ
З БЕЗПЕКИ ЖИТТЄДІЯЛЬНОСТІ № 48
ТОНКИЙ ЛІД**

ТОНКИЙ ЛІД

Запам'ятайте! Лід може підвести нас восени, взимку та навесні. Ці заходи дозволяють вам знизити ризик від небезпеки на льоду

Заходи безпеки на льоду

- Знайдіть для початку стежку або сліди на льоду. Якщо їх немає, визначте з берега маршрут свого руху, подивіться заздалегідь, чи немає підозрілих місць:
 - лід може бути неміцним біля стоку води (наприклад, із ферми або фабрики);
 - тонкий або крихкий лід поблизу кущів, очерету, під кучугурами, у місцях, де водорості вмерзли у лід;
 - обминайте ділянки, покриті товстим шаром снігу, - під снігом лід завжди тонший;
 - тонкий лід там, де б'ють ключі, де швидший плин або струмок впадає в річку;
 - особливо обережно спускається з берега - лід може ще щільно з'єднуватися із сушею, можливі тріщини. Під льодом може бути повітря.
- Візьміть із собою палицю, для того щоб перевіряти міцність льоду. Якщо після першого удару палицею на ньому з'являється вода, лід пробивається, негайно повертайтеся назад. Причому перші кроки треба робити, не відриваючи підошви від льоду.
- В жодному разі не перевіряйте міцність льоду ударом ноги.
- Пошукайте, чи немає вже прокладеної лижні, якщо ви на лижах. Якщо немає і вам треба їх прокладати. Кріплення лиж відстебніть (щоб, у крайньому випадку, швидко їх позбутися), палиці тримайте в руках. Але петлі від них не кидайте на кісті рук. Рюкзак

повісьте лише на одне плече, а краще волочіть на мотузці на 2-3 м позаду. Якщо ви йдете групою, відстань між лижниками або пішоходами повинна бути не менша ніж 5 м.

- Пробийте лунки по різні боки переправи. Щоб виміряти товщину льоду (рекомендована відстань між ними - 5 м), і проміряйте їх. Майте на увазі, що лід складається з двох прошарків - верхнього (каламутного) та нижнього (прозорого та міцного). Виміряти точну товщину можна лише знявши спочатку верхній (каламутний) прошарок із снігового, зовсім уже не міцного льоду.

- Безпечним вважається лід:

- для одного пішохода - зеленуватого відтінку, товщиною не менше 7 см;
- для обладнання ковзанки - не менше 10-12 см (масове катання - 25 см);
- масова переправа пішки може бути організована при товщині льоду не менше 15 см.

- Катайтеся на ковзанах лише у перевірених та обладнаних місцях.

- Якщо лід почав тріщати та з'явилися характерні тріщини - негайно повертайтеся.

Не біжіть, а відходьте повільно, не відриваючи ступні ніг від льоду.

- Твердо засвоюйте, що зимова підлідна ловля риби потребує особливо суворого дотримання правил поведінки - це диктує багаторічний досвід рибалок:

- не пробивайте поруч багато лунок;
- не збирайтеся великими групами на одному місці;
- не пробивайте лунки на переправах;
- не ловіть рибу поблизу промивин та занадто далеко від берега, яке б клювання там не було;

завжди майте під рукою міцну мотузку довжиною не менше 12-15м;

- тримайте поруч із лункою дошку або велику гілку.

Якщо ви провалилися на льоду річки або озера

- Широко розкиньте руки по краях льодового пролому та утримуйтеся від занурення головою. Дійте рішуче і не лякайтеся. Тисячі людей провалювалися до вас і врятувалися.

- Намагайтеся не обламувати край льоду, без різких рухів вибирайтеся на лід, наповзаючи грудьми і по черзі витягуючи на поверхню ноги. Головне — пристосувати своє тіло для того, щоб воно займало найбільшу площу опори .

- Вибравшись із льодового пролому, відкотіться, а потім повзвіть у той бік, звідки ви прийшли, і де міцність льоду таким чином перевірена. Незважаючи на те. Що вогкість і холод штовхають вас побігти та зігрітися, будьте обережні до самого берега, а там не зупиняйтесь, поки не опинитесь в теплі.

• Якщо на ваших очах під лід провалилася людина, негайно сповістить, що йдете на допомогу. Підкладіть під себе лижі, дошку, фанеру (це збільшить площу опори) і повзьте на них. Наближайтесь до ополонки тільки поповзом, широко розкидаючи при усьому руки. До самого краю ополонки не підповзайте, інакше у воді опиняться вже двоє. Ремені, шарфи, дошка, жердина, санки або лижі допоможуть урятувати людину. Кидати зв'язані ремені, шарфи або дошку треба на 3-4 м.

• Якщо ви не один, то, тримаючись один за одного, лягайте на лід ланцюжком і рухайтесь до пролому. Дійте рішуче і якомога швидше - постраждалий швидко мерзне в крижаній воді. Мокрий одяг тягне його донизу.

• Подавши постраждалому підручний засіб порятунку, витягайте його на лід і повзьте із небезпечної зони. Потім укрийте його від вітру та якнайшвидше доставите його у тепле місце, розітріть, переодіньте у сухий одяг і напоїть чаєм. **Пам'ятайте: відправлятися на водойми поодиноці небезпечно!**

ОЖЕЛЕДИЦЯ

Щорічно Міністерством охорони здоров'я України реєструється сумна статистика травмувань, пов'язаних з ожеледдю, - за небезпечний сезон лікарні надають допомогу тисячам громадян, які постраждали на льоду.

Перед виходом із будинку:

- Змайструйте на підошви та каблукі вашого взуття « льодо ступи »:

- прикріпіть на каблук перед виходом шматок поролону (за розмірами каблука) або лейкопластиру;

наклейте лейкопластир чи ізоляційну стрічку на суху підошву та каблук (навхрест або «східцями») і перед виходом натріть піском (на один - два вистачить);

натріть наждаковим папером підошву перед виходом, а краще прикріпіть його на підошву (але від води піщини наждакового паперу рано чи пізно обсипаються);

на мажте на підошву клей типу «Момент» та поставите взуття на пісок, після цього сміливо виходьте на вулицю.

• Пам'ятайте, що кращими для льоду є підошви з мікропористої чи іншої м'якої основи та без високих каблуків.

• Людям похилого віку краще в такі дні взагалі не виходити з будинку. Але якщо потреба змусила, не соромитися взяти палицю з гумовим наконечником або з шипом. Якщо у вас із собою сумка, то вона повинна бути тільки такою, щоб можна було носити через плече. Пам'ятайте, що дві третини травм людини, старші за 60 років, одержують при падінні.

- Прогулянки вагітних жінок в ожеледицю без супроводження небезпечні для здоров'я.

- Не виходьте без потреби на вулицю, якщо ви слабкі та незграбні. Зачекайте, поки не при беруть сніг і не розкидають пісок на обмерзлий тротуар.

Як можна зменшити ризик травм в ожеледицю

- Будьте готові, про всяк випадок, до того, що під час ходьби в такі дні ви можете впасти.

- Ходіть не поспішаючи, ноги злегка розслабте в колінах, ступайте на всю підошву. Руки повинні бути вільними від сумок. Пам'ятайте. Що поспіх збільшує небезпечність ожеледиці, тому виходьте з будинку не поспішаючи.

- При порушенні рівноваги швидко присядьте - це найбільш реальний шанс утриматися на ногах.

- Падайте в ожеледицю з мінімальною шкодою для свого здоров'я. Відразу присядьте, щоб зменшити висоту. У момент падіння стисніться, напружте м'язи, а доторкнувшись до землі, обов'язково перекотіться - удар, спрямований на вас, розтягнеться і втратить свою силу при обертанні.

- Не тримайте руки в кишенях - це збільшує можливість не тільки падіння, але і тяжких травм, особливо переломів.

- Обходьте металеві кришки люків. Як правило, вони покриті льодом. Крім того, вони можуть бути погано закріплені і перевертатися, що додає травмувань.

- Не прогулюйтеся з самого краю проїжджої частини дороги. Це небезпечно завжди, а на слизьких дорогах - тим більше: можна впасти та вилетіти на дорогу, автомобіль може виїхати на тротуар.

- Не перебігайте проїжджу частину дороги під час снігопаду та ожеледиці. Пам'ятайте, що в таких умовах значно збільшується гальмівний шлях машини, і падіння перед автомобілем, що рухається, призводить як мінімум до каліцтв, а можливо і до загибелі.

- Небезпечні прогулянки в ожеледицю в нетверезому стані. При алкогольному сп'янінні травми найчастіше тяжкі, всупереч переконанню, що п'яний падає завжди вдало. У такому стані люди не дуже чутливі до болю і при наявності травми своєчасно не звертаються до лікаря, що створює згодом додаткові проблеми та неприємності.

- Якщо ви впали і через деякий час відчули біль у голові, нудоту, біль у суглобах, утворилися пухлини - терміново зверніться до лікаря у травмпункт, інакше можуть виникнути ускладнення з поганими наслідками.

- Тримайтеся подалі від будинків - ближче до середини тротуару. Взимку, особливо в містах, дуже велику небезпеку являють собою бурульки. Найбільшу небезпеку вони становлять у період танення льоду та снігу.

Інженер з охорони праці

Узгоджено:
Юрисконсульт



(підпис)



(підпис)