

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЧЕРВОНОГРАДСЬКИЙ ГІРНИЧО-ЕКОНОМІЧНИЙ ФАХОВИЙ КОЛЕДЖ

Інструкція з безпеки життєдіяльності № 11
правила безпеки на водних об'єктах у
зимовий період

ЧЕРВОНОГРАД 2023 р.

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЧЕРВОНОГРАДСЬКИЙ ГІРНИЧО-ЕКОНОМІЧНИЙ ФАХОВИЙ КОЛЕДЖ**

ЗАТВЕРДЖУЮ

Т.в.о. директора Червоноградського
гірничо-економічного
фахового коледжу

Сергій РОМАНЧУК

Наказ № 13 від 14.02.2023р.

ПРАВИЛА БЕЗПЕКИ НА ВОДНИХ ОБ'ЄКТАХ У ЗИМОВИЙ ПЕРІОД

Основні правила безпечної поведінки на льоду

Запам'ятайте! Лід може підвести нас восени, взимку і навесні. Із настанням перших морозів водна поверхня річок та озер вкривається льодом. Перебування на льоду без дотримання правил безпеки може призвести до виникнення екстремальної ситуації чи нещасного випадку. Щоб цього не сталось, необхідно неухильно дотримуватись правил безпечної поведінки на льоду.

Перш ніж ступити на лід, дізнайтесь про товщину льодового покриву на водоймі. На різних річках та озерах товщина льодового покриву може бути різною. У гирлах річок та приток міцність льоду послаблена течією приблизну міцність льоду можна визначити візуально. На водоймах безпечним вважається лід (за температури повітря нижче 0°C):

- для одного пішохода — синюватого або зеленуватого відтінку, товщиною не менше 5-7см (лід блакитного кольору — найміцніший, білого — міцність у два рази менше, сірий — свідчить про присутність води в товщі льоду);
- для групи людей (масові переправи пішки) - товщиною не менше 15 см (дистанція в колоні по 4 особи має бути не менша 5 м);
- при масовому катанні на ковзанах - 25 см;
- для переправи вантажного автомобіля (колісного) вагою 15 т- 35 т - 43см (дистанція в колоні не менше 35 м);
- для гусеничного трактора і тягача вагою 20 т - 40 - 60 см (дистанція в колоні не менше 30 м).

При переході замерзлої водойми необхідно користуватись обладнаними льодовими переправами або прокладеними стежками, а за їх відсутності, перш ніж рухатись по льоду, необхідно намітити маршрут та переконатись у міцності льоду за допомогою палиці (пешні). Якщо лід недостатньо міцний, то потрібно припинити рух і повертатись своїми слідами, роблячи перші кроки, не відриваючи ноги від поверхні льоду. Категорично забороняється перевіряти міцність льоду ударами ніг.

Під час руху по льоду варто звертати увагу на його поверхню, обходити небезпечні місця та ділянки, покриті товстим шаром снігу. Особливу обережність слід проявляти в місцях зі швидкою течією, джерелами, струмками та теплими стічними водами промислових підприємств, які впадають у водойму, кущами і травою, що виступають на поверхню. Особливо обережно слід спускатись з берега, огляньте чи нема тріщин та перевірте міцність льоду. Якщо там з'явиться вода, лід проб'ється, слід негайно повернутись на те місце, звідки прийшли. Перші кроки треба робити

не відриваючи підошви від льоду. У жодному разі не перевіряйте міцність льоду ударом ноги.

При груповому переході льодом необхідно йти один за одним на відстані 5–6 метрів та бути готовим надати необхідну допомогу людині, яка йде попереду. Малогабаритні, але важкі вантажі слід транспортувати на санях або інших засобах із якомога більшою площею опори на поверхню льоду.

Користуватись майданчиками для катання на ковзанах, що обладнуються на водоймах, дозволяється лише після ретельної перевірки міцності льоду. Товщина льоду повинна бути не менше 12 см, а при масовому катанні – не менше 25 см.

Катайтеся на ковзанах лише у перевірених та спеціально обладнаних для цього місцях. Якщо лід почав тріщати та з'явилися характерні тріщини – негайно повертайтеся. Не біжіть, а відходьте повільно, не відриваючи ступні ніг від льоду.

При переході водойми на лижах рекомендується користуватися прокладеною лижнею, а за її відсутності – цілиною. Перш ніж рухатись, необхідно відстібнути кріплення лиж та зняти петлі лижних палиць із рук. Якщо є рюкзак або ранець, необхідно узяти їх на одне плече. Відстань між лижниками повинна бути не меншою 5–6 метрів. Під час руху лижник, який іде першим, ударами палиць перевіряє міцність льоду та контролює його стан.

Не рекомендується на невеликому майданчику, де пробито багато ополонк, стрибати і бігати по льоду, скупчуватись у великі групи.

Пам'ятайте: вирушати на водойми поодиноці небезпечно!

Ніколи не перевіряй товщину льоду ударами ніг!

Під час руху по льоду слідкуй за його поверхнею, обходь небезпечні місця та ділянки з кущами і травою. Особливу обережність проявляй у місцях зі швидкою течією, джерелами, струмками та теплими стічними водами підприємств. Якщо лід недостатньо міцний, негайно зупинися і повертайся назад тим же шляхом, роблячи перші кроки без відриву від його поверхні.

Якщо ви потрапили під кригу на річці або озері:

Слід широко розкинути руки по краях льодового пролому, утримуватися від занурення з головою, позбавитися зайвого вантажу. Дійте рішуче і не лякайтеся. Намагайтеся не обламувати краї льоду, обережно вибирайтеся на лід, утримуючись на поверхні, досягніть краю ополонки з більш міцною кригою, розкиньте руки в сторони, щоб спертися передпліччями й плечима на кригу, наповзаючи грудьми і по черзі витягаючи на поверхню ноги. Якщо крига слабка, підламуйте її поступово в напрямку до берега й спробуйте вибратися ще раз, коли відчуєте, що вона міцніша.

Головне – пристосовувати своє тіло для того, щоб воно займало найбільшу площу опори. У вузькій ополонці спробуйте привести тіло горизонтальне положення, спертися ногами у протилежний край, при цьому ногами слід робити м'які «плаваючі» рухи.

Вибравшись із льодового пролому, відкотіться, а потім повзіть у той бік, звідки ви прийшли, а отже, міцність льоду там перевірена. Незважаючи на те, що

вогкість і холод змушують вас побігти і зігрітися, будьте обережні до самого берега.

Покличте на допомогу й спробуйте дістатися помешкань, обов'язково відігрітися, обробити обморожені ділянки та звернутися до медичного закладу.

Надання допомоги людині, яка провалилась під лід

При наданні допомоги людині, яка провалилась під лід, не можна рухатися до неї в повний зріст: існує ймовірність самому потрапити в небезпеку. До потерпілого слід наблизитися лежачи, розкинувши руки і ноги. Для надання допомоги можна використовувати підручні дошки, драбину, жердини та ін. Лежачи на одному з таких предметів, закріплених з одного боку мотузкою за щось на березі чи за край криги, надаючий допомогу повільно просувається до потерпілого на таку відстань, яка дозволяє йому подати мотузку, пояс чи багор. Потім надаючий допомогу відповзає назад і поступово витягує на лід потерпілого.

При наданні допомоги у місцях, де є промоїни (вимитий лід) або битий лід, використовуються спеціальні засоби — рятувальні шліпки на полозках, на яких наближаються до потерпілого за допомогою багра чи кішки.

Якщо для надання допомоги немає нічого, тоді 2-3 чоловіки лягають на лід ланцюжком, наближаються до потерпілого, тримаючи один одного за ноги, а перший з них подає потерпілому ремінь, одяг тощо. Потерпілому, якого врятували, у разі переохолодження всю допомогу потрібно спрямувати на його зігрівання і при необхідності викликати лікаря.

Якщо на Ваших очах на льоду провалилася людина, негайно сповістіть, що йдете на допомогу. Підкладіть під себе лижі, дошку, фанеру (це збільшить площу опори) і повзіть на них. Наближайтесь до ополонки тільки повзком, широко розкидаючи при цьому руки. До самого краю ополонки не підповзайте, інакше у воді опиняться вже двоє. Ремінь, шарф, дошка, жердина, санки або лижі допоможуть врятувати людину. Кидати зв'язані ремені, шарф або дошки треба за 3 - 4 метри.

Якщо поруч є ще люди, тоді, узявши один одного за ноги, лягайте на лід ланцюжком і рухайтесь до пролomu. Дійте рішуче і швидко - постраждалий швидко мерзне в крижаній воді, мокрий одяг тягне його донизу.

Подавши постраждалому підручний засіб порятунку, витягайте його на лід і повзіть із небезпечної зони. Потім укрийте його від вітру і якнайшвидше доставте в тепле місце, розітріть, переодягніть у сухий одяг і дайте гарячого чаю.

Ожеледиця

Що робити, щоб зменшити ризик травм під час ожеледиці?

- Ходіть не поспішаючи, ноги злегка розслабте в колінах, ступайте на всю підшву. Руки мають бути вільні. Пам'ятайте, що поспіх збільшує небезпеку під час ожеледиці, тому виходьте з будинку повільно.
- При порушенні рівноваги швидко присядьте — це найбільш реальний шанс утриматися на ногах.

- Падайте з мінімальним збитком для свого здоров'я. Присядьте, щоб знизити висоту. У момент падіння зберіться, напружте м'язи, а доторкнувшись до землі, обов'язково перекотіться – удар, спрямований на вас зменшиться.
- Не тримайте руки в кишенях – це збільшує можливість не тільки падіння, але й більш важких травм, особливо переломів.
- Обходьте металеві люки: як правило вони покриті льодом, крім того можуть бути погано закріплені, що збільшує ризик травмування.
- Не ходіть тротуаром близько проїжджої частини дороги. Це небезпечно, адже є ризик підковзнутись, та впасти під колеса автомобіля.
- Не перебігайте проїжджу частину дороги під час снігопаду та в ожеледицю у не встановлених місцях.
- Якщо після падіння ваше самопочуття погіршилось, зверніться в лікарню.
- Тримайтесь подалі від будинків – ближче до середини тротуару, адже на дахах можуть бути бурульки. Вони небезпечні в період танення льоду та снігу.

Перша допомога при гіпотермії (переохолодженні)

Ознаки гіпотермії:

- тремтіння і озноб, які можуть бути відсутніми на пізніших стадіях;
- оніміння;
- втрата координації рухів;
- зникловоіння, незвична манера поведінки;
- температура тіла нижче 35° С.

Якщо в потерпілого одночасно спостерігаються ознаки відмороження і гіпотермії, в першу чергу надавайте допомогу як при гіпотермії. Цей стан може призвести до смерті, якщо людину терміново не зігріти. Але навіть у цьому випадку не варто залишати без уваги відмороження, яке при тяжкому ступені може призвести до ампутації пошкодженої частини тіла.

Гіпотермія належить до невідкладних медичних станів. Дотримуйтеся принципів надання першої допомоги і виконайте додатково спеціальні заходи при гіпотермії:

- викличте «швидку медичну допомогу»;
- поступово відігрійте постраждалого, загорнувши його в ковдри або сухий теплий одяг;
- не намагайтесь зігріти тіло потерпілого дуже швидко, не занурюйте його в теплу воду, швидке обігрівання може викликати серцеві проблеми;
- будьте надзвичайно уважними при поводженні з потерпілим;
- по можливості прикладіть до тіла теплий предмет (гарячу грілку, пляшки з теплою водою);
- дайте тепле пиття, якщо потерпілий при свідомості.

Найкраще, якщо відігрівання буде відбуватись з середини тіла (тепле пиття) одночасно з відігріванням іззовні.

Розроблено:

Інженер з охорони праці
Х.П.Гузар



Погоджено:

Юрисконсульт
О.Й.Дзявка

