

# **ИНСТРУКЦИЯ**

## **по правилам безопасного поведения на водоемах в летний, осенне-зимний и весенний периоды**

### **1. ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ**

- 1.1. Настоящая инструкция разработана на основе типовых инструкций, Правил охраны жизни людей на водных объектах, рекомендаций ВОСВОД.
- 1.2. Учащиеся до 14 лет, во исполнение правил безопасного поведения на водоемах должны находиться под присмотром родителей, ответственных лиц, соблюдать неукоснительно их требования.
- 1.3. Опасные факторы:
  - переохлаждение;
  - ранения, травмирование по неосторожности, при нарушении требований настоящей инструкции;
  - заражение инфекционными болезнями при употреблении воды из непроверенных открытых водоемов;
  - утопление.
- 1.4. Инструктаж с учащимися по настоящей инструкции проводится не реже двух раз в год с соответствующей отметкой в журнале инструктажа.

### **2. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ В ЛЕТНЕЕ ВРЕМЯ**

- 2.1. При посещении мест с водоемами в летнее время необходимо обращать внимание на температуру воздуха и воды. При низкой температуре рекомендуется надевать теплую одежду, запрещать купание в водоемах.
- 2.2. Перед купанием необходимо провести краткий инструктаж, напомнить о необходимости быть внимательным, осторожным.
- 2.3. Рекомендуется:
  - во время купания не стоять без движения, почувствовав озноб немедленно выйти из воды;
  - соблюдать перерыв между приемом пищи и купанием не менее 45 – 50 минут, между значительной физической нагрузкой и купанием не менее 10 – 15 минут;
  - произвести несколько легких физических упражнений перед купанием в прохладную погоду;
  - купаться не более 30 – 40 минут, выйдя из воды насухо вытереться, одеться;
  - применять специальные средства защиты (шапочки, очки и пр.).
- 2.4. Требуется:
  - почувствовав усталость немедленно плыть к берегу;
  - при возникновении судорог стараться держаться на воде, незамедлительно звать на помощь.
- 2.5. Запрещается:
  - при оказании помощи хватать спасающего;
  - входить в воду потным, разгоряченным, при нырянии долго оставаться под водой;
  - заплывать за установленные знаки (буйки, ограждения и пр.), подплывать близко к моторным лодкам, баржам;
  - купаться в штормовую погоду, при высокой волне;
  - прыгать с вышки без разрешения, если вблизи нее находятся другие пловцы, сталкивать кого-либо с вышки.

### **3. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ НА ЛЬДУ**

- 3.1. Необходимо помнить, что безопасным является лед зеленоватого оттенка, толщиной не менее 7 см.; непрочный лед находится около стока вод, вблизи камыша, кустов, под снегом, сугробами, в местах, где бьют ключи, быстрое течение, там, где имеются вмёрзшие в лед доски, бревна.
- 3.2. С появлением первого льда запрещается катание на коньках, лыжах и переход. Переход и катание допускаются при толщине льда 10-12 см., массовое катание при толщине льда не менее 25 см.
- 3.3. Рекомендуется перед выходом на лед наметить маршрут, прочность льда проверять ударом палки, пешни (проверять прочность ударом ноги запрещено), при наличии рюкзака размещать его на одном плече.
- 3.4. Не рекомендуется выходить на лед в позднее время, в незнакомых местах.
- 3.5. Запрещается появление на льду детей до 14 лет без сопровождения старших.

### **4. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ В ЭКСТРЕННЫХ СИТУАЦИЯХ**

- 4.1. В случае падения (провала) в прорубь, ледяной разлом, необходимо без паники, широко раскинув руки по кромкам льда удерживаться от погружения в воду с головой; без резких движений (стараясь не обломать кромку) поочередно вытаскивать ноги и откатиться (отползти) в сторону.
- 4.2. При оказании помощи утопающему необходимо помнить об опасности подходить близко к кромке льда, пострадавшему бросается (подается) веревка, связанные ремни (шарфы) и пр. и только затем пострадавший вытаскивается на лед.
- 4.3. Учащиеся в случае, если явились свидетелями происшествия, должны немедленно звать на помощь взрослых.
- 4.4. Во всех случаях извлеченного из воды человека необходимо немедленно доставить в теплое помещение, растереть, переодеть в сухую одежду и напоить горячим чаем.