

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

### **ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ**

1. Настоящая инструкция разработана на основе типовых инструкций.
2. Учащиеся до 14 лет, во исполнение правил безопасного поведения на водоемах должны находиться под присмотром родителей, ответственных лиц, соблюдать неукоснительно их требования.
3. Опасные факторы: переохлаждение; ранения, травмирование по неосторожности, при нарушении требований настоящей инструкции; заражение инфекционными болезнями при употреблении воды из непроверенных открытых водоемов; утопление.

### **ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ В ЛЕТНЕЕ ВРЕМЯ**

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. Перед купанием необходимо провести краткий инструктаж, напомнить о необходимости быть внимательным, осторожным.
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.).
4. Требуется: почувствовав усталость немедленно плыть к берегу; при возникновении судорог стараться держаться на воде, незамедлительно звать на помощь. 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.

### **ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ НА ЛЬДУ**

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 вмержшие в лед доски, бревна.
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. 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.
4. Не рекомендуется выходить на лед в позднее время, в незнакомых местах.
5. Запрещается появление на льду детей до 14 лет без сопровождения старших.

### **ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ В ЭКСТРЕННЫХ СИТУАЦИЯХ**

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 вытащить ноги и откатиться (отползти) в сторону.
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.
3. Учащиеся в случае, если явились свидетелями происшествия, должны немедленно звать на помощь взрослых.
4. Во всех случаях извлеченного из воды человека необходимо немедленно доставить в теплое помещение, растереть, переодеть в сухую одежду и напоить горячим чаем.