

СОГЛАСОВАНО  
Председатель МБОУ СОШ № 17  
Зай В.В. Золина  
Протокол № 3  
от «12» 01 2021 г.

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МБОУ СОШ № 17  
Е.А. Кучина  
Приказ № 2/3  
от «12» 01 2021 г.



## Инструкция № 13 по правилам безопасного поведения на водоемах в летний, осенне-зимний и весенний периоды

### 1. ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ

- 1.1. Учащиеся до 14 лет, во исполнение правил безопасного поведения на водоемах должны находиться под присмотром родителей, ответственных лиц, соблюдать неукоснительно их требования.
- 1.2. Опасные факторы:
  - переохлаждение;
  - ранения, травмирование по неосторожности, при нарушении требований настоящей инструкции;
  - заражение инфекционными болезнями при употреблении воды из непроверенных открытых водоемов;
  - утопление.
- 1.3. Инструктаж с учащимися по настоящей инструкции проводится не реже двух раз в год с соответствующей отметкой в классном журнале.

### 2. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ В ЛЕТНЕЕ ВРЕМЯ

- 2.4. 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.
- 2.5. Перед купанием необходимо провести краткий инструктаж, напомнить о необходимости быть внимательным, осторожным.
- 2.6. Рекомендуется:
  - во время купания не стоять без движения, почувствовав озноб немедленно выйти из воды;
  - не купаться сразу после приема пищи, соблюдайте перерыв между приемом пищи и купанием не менее 45 – 50 минут, между значительной физической нагрузкой (игры в футбол, бег и т.д.) 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.).
- 2.7. Требуется:
  - почувствовав усталость немедленно плыть к берегу;
  - при возникновении судорог стараться держаться на воде, незамедлительно звать на помощь.

**Судорога** - непроизвольное болезненное сокращение мышц во время плавания. При судорогах не теряйтесь, старайтесь держаться на воде и зовите на помощь.

#### Применяйте способы самопомощи при судорогах:

- судорога ног - вы делаете глубокий вдох, ныряете, хватаете себя за большие пальцы ног и сильно тянете на себя;
- судорога мышц бедра - вы сгибаете ногу в колене и руками прижимаете её к задней поверхности бедра;

- судорога мышц живота - подтягиваете согнутые в коленях ноги к животу; судороги мышц рук - сжимаете и разжимаете кулаки, сгибаете и разгибаете руки в локтях.

**Запомните:**

- движение сведённой мышцей ускоряет исчезновение судороги;
- если судорога закончилась, быстрее выбираетесь на берег, потому что судорога может повториться.

**3. ДЕЙСТВИЯ ПРИ ОКАЗАНИИ ПОМОЩИ УТОПАЮЩЕМУ:**

- 3.1. При оказании вам помощи не хватайтесь за спасающего, а помогите ему буксировать вас к берегу.
- 3.2. Если человек в пределах досягаемости, опуститесь на колени или лягте у кромки воды и протяните ему руку или какой-нибудь предмет (шест, весло, полотенце).
- 3.3. Если человек далеко от берега, бросьте ему плавучий предмет (доску, спасательный круг) Если тонет ребенок, то лучше всего бросить ребенку плавучий предмет на веревке: тогда вы сможете подтянуть ребенка к берегу. Спасательный круг нужно бросать плашмя в сторону утопающего. Круг должен упасть метр - полтора от утопающего, иначе вы ударите им пострадавшего.
- 3.4. Если пострадавший вас захватил, то нырните вместе с ним. Он вас отпустит и поднимется вверх, чтобы сделать вдох.
- 3.5. Если утопающий в панике, подплывите к нему со спины, захватите и плывите к берегу. Голова пострадавшего должна находиться над водой).
- 3.6. Если, оставаясь на берегу, помочь ребенку нельзя, войдите в воду и протяните ему какой-нибудь предмет и подтяните ребенка к берегу.
- 3.7. Если человек не дышит, приступайте к искусственному дыханию рот в рот. Проверьте у него пульс и при необходимости приступайте к реанимации.
- 3.8. Если человек дышит, перенесите его в теплое место, снимите с него мокрую одежду, заверните в одеяла и вызовите врача.

**4. ЗАПРЕЩАЕТСЯ:**

- 4.1. Купаться вблизи водосбросов, шлюзов, мостов, водоворотов, шлюзов, плотин, пристаней, причалов и других гидротехнических сооружений
- 4.2. Входить в воду разгорячённым (потным).
- 4.3. Заплывать за установленные знаки (ограждения участка, отведённого для купания).
- 4.4. Подплывать близко к моторным лодкам, баржам.
- 4.5. Купаться при высокой волне.
- 4.6. Прыгать с вышки, если вблизи от неё находятся другие пловцы.
- 4.7. Толкать товарища с вышки или с берега.
- 4.8. Нырять после долгого пребывания на солнце (опасно тем, что резко рефлекторно сокращаются мышцы, что ведёт к остановке дыхания).

**5. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ В ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ ПЕРИОД**

- 5.1. Необходимо помнить, что безопасным является лед зеленоватого оттенка, толщиной не менее 7 см. он выдерживает одного человека; непрочный лед находится около стока вод (с фабрик, заводов), тонкий и рыхлый лёд вблизи камыша, кустов, под снегом, сугробами, в местах, где бьют ключи, быстрое течение, там, где имеются вмерзшие в лед доски, бревна.
- 5.2. Переход и катание допускаются при толщине льда 10-12 см., массовое катание при толщине льда не менее 25 см. С появлением первого льда запрещается катание на коньках, лыжах и переход.

## **6. ЗАПРЕЩАЕТСЯ:**

- Появление на льду детей до 14 лет без сопровождения старших
- Выходить по одному на неокрепший лед.
- Выходить на лед в позднее время, в незнакомых местах.
- Собираться группой на небольшом участке льда.
- Проверять на прочность льда ударами ногой, клошками.
- Переходить водоем по неокрепшему льду друг за другом на небольшом расстоянии.
- Идти по льду, засунув руки в карманы. Нести за спиной прочно надетый рюкзак.
- 

## **7. РЕКОМЕНДУЕТСЯ:**

- 7.1. Не рисковать! Если лед трескается и прогибается, остановиться немедленно и сойти со льда.
- 7.2. 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. Спросить разрешения перехода у взрослых.
- 7.3. Замёрзшую реку (озеро) лучше перейти на лыжах, при этом: крепления лыж расстегните, чтобы при необходимости быстро их сбросить; лыжные палки держите в руках, не накидывая петли на кисти рук, чтобы в случае опасности сразу их отбросить.
- 7.4. При вынужденном переходе водоёма безопаснее всего придерживаться проторённых троп или идти по уже проложенной лыжне. Но если их нет, надо перед тем, как спуститься на лёд, очень внимательно осмотреться и наметить предстоящий маршрут.
- 7.5. Площадки под снегом следует обойти.
- 7.6. При переходе водоёма группой необходимо соблюдать расстояние друг от друга (5 - 6 м).
- 7.7. Если есть рюкзак, повесьте его на одно плечо.

## **8. ЕСЛИ ВЫ ПРОВАЛИЛИСЬ ПОД ЛЕД:**

- 8.1. Не паникуйте, переберитесь к тому краю полыньи, пролома, где течение не увлекает под лёд.
- 8.2. Необходимо без паники и резких движений, 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.
- 8.3. Выбравшись из пролома, нужно откатиться и ползти в сторону, откуда вы пришли.
- 8.4. Добравшись до берега, идите быстро домой, переоденьтесь в тёплую, сухую одежду выпейте горячий чай.

## **9. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ В ВЕСЕННИЙ ПЕРИОД**

Сейчас необходимо помнить, что весенний лед очень коварен, солнце и туман долго до вскрытия водоемов делают его пористым, рыхлым, хотя внешне он выглядит крепким. Такой лед не способен выдержать вес человека, не говоря уже о транспортных средствах.

Период половодья требует от нас порядка, осторожности и соблюдения правил безопасности поведения на льду и воде. Несмотря на все меры, принимаемые властями и службами, каждый человек сам отвечает за свою жизнь и безопасность на водных объектах.

Нельзя выходить на водоемы при образовании ледяных заторов. Не пользуйтесь не санкционированными переходами по льду. Опасно находиться на весеннем льду во-

дохранилищ. Переходить водоемы весной строго запрещается. Особенно недопустимы игры на льду в период вскрытия рек. Прыгать с льдины на льдину и удаляться от берега недопустимо. Такие поступки, как правило, заканчиваются трагически.

#### **10. ПОЭТОМУ НЕ СЛЕДУЕТ ЗАБЫВАТЬ:**

- 10.1. на весеннем льду легко провалиться;
- 10.2. быстрее всего процесс распада льда происходит у берегов;
- 10.3. весенний лед, покрытый снегом, быстро превращается в рыхлую массу.

#### **11. В ПЕРИОД ВЕСЕННЕГО ПАВОДКА И ЛЕДОХОДА ЗАПРЕЩАЕТСЯ:**

- 11.1. выходить в весенний период на водоемы;
- 11.2. переправляться через реку в период ледохода;
- 11.3. подходить близко к реке в местах затора льда,
- 11.4. стоять на обрывистом берегу, подвергающемуся разливу и обвалу;
- 11.5. собираться на мостиках, плотинах и запрудах;
- 11.6. приближаться к ледяным заторам,
- 11.7. отталкивать льдины от берегов,
- 11.8. измерять глубину реки или любого водоема,
- 11.9. ходить по льдинам и кататься на них.


#### **12. РЕКОМЕНДУЕТСЯ:**

- 12.1. Безопасным считается лед толщиной 7 и более сантиметров.
- 12.2. Потратьте несколько минут на изучение замерзания реки или озера, прежде, чем ступить на лед.
- 12.3. Если есть следы, лыжня и вешки, то этот путь будет безопасным.
- 12.4. Если нет следов, то наметьте свой маршрут, помня, что:
  - 12.4.1. лед тонкий или рыхлый обычно вблизи кустов, камыша, под сугробами, в местах, где водоросли или предметы вмерзли в лед.
  - 12.4.2. тоньше лед там, где быстрее течение, где бьют ключи, впадают в реку ручей или стоки промышленных вод.
  - 12.4.3. темные пятна предупреждают о непрочности льда.
  - 12.4.4. лед не прочный, если синевато - зеленого или бело - желтого цвета.
  - 12.4.5. под толстым слоем снега всегда могут быть проруби.
  - 12.4.6. лед может неплотно соединяться с сушей, поэтому надо осторожно спускаться с берега.

Если вы провалились под лед, необходимо выбраться из полыньи с той стороны, откуда пришли, так как там лед более крепок.

#### **Инструкцию разработал:**

Заместитель директора по безопасности

 , 