

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«ИЗЛУЧИНСКАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ СРЕДНЯЯ ШКОЛА №2  
С УГЛУБЛЕННЫМ ИЗУЧЕНИЕМ ОТДЕЛЬНЫХ ПРЕДМЕТОВ»**

УТВЕРЖДАЮ:

Директор

МБОУ Излучинская ОСШУИОП №2

Л.В. Авдеева

«22» декабря 2021 г.

(приказ № 750 от 22.12.2021)

**И Н С Т Р У К Ц И Я**

**по обеспечению безопасности учащихся  
на водоемах в летний, осенне-зимний и весенний периоды  
ИОБ -001-2021**

**1. Требования безопасности в летняя время**

1. Учащиеся до 14 лет, во исполнение правил безопасного поведения на водоемах должны находиться под присмотром родителей, ответственных лиц, соблюдать неукоснительно их требования.

1. Опасные факторы:

переохлаждение;

ранения, травмирование по неосторожности, при нарушении требований настоящей инструкции;

заражение инфекционными болезнями при употреблении воды из непроверенных открытых водоемов;

утопление.

2. Инструктаж с учащимися по настоящей инструкции проводится не реже двух раз в год с соответствующей отметкой в журнале инструктажа

3. Входите в воду быстро, и во время купания не стойте без движения. Почувствовав озноб, быстро выходите из воды.

4. Не купайтесь сразу после приема пищи и большой физической нагрузки (игры в футбол, бег и т. д.). Перерыв между приемом пищи и купанием должен быть не менее 45–50 минут.

5. В холодную погоду, чтобы согреться, сделайте несколько легких физических упражнений.

6. Не купайтесь больше 30 минут, если вода холодная, достаточно 5–6 минут.

7. При ушных заболеваниях, не прыгайте в воду головой вниз.

8. Не оставайтесь при нырянии долго под водой.

9. Выйдя из воды, вытритеесь насухо и сразу оденьтесь.

10. Почувствовав усталость, сразу плывите к берегу.

11. При судорогах не теряйтесь, старайтесь держаться на воде и зовите на помощь.

12. При оказании вам помощи не хватайте спасающего, а помогите ему буксировать вас к берегу.

13. **ЗАПРЕЩАЕТСЯ:**

входить в воду разгоряченным (потным);

заплывать за установленные знаки (ограждения участка отведенного для купания);

подплывать близко к моторным лодкам, баржам;

купаться при высокой волне;

прыгать с вышки, если вблизи от нее находится другие пловцы;

толкать товарища с вышки или с берега.

## **2. Требования безопасности на льду.**

1. Лед можно считать прочным, если его толщина не менее семи сантиметров – он может выдерживать человека. Для группы людей, а также для устройства катка безопасен лед толщиной не менее 20 сантиметров.
2. Наиболее прочный лед имеет синеватый или зеленоватый оттенок, а матово-белый или желтоватым оттенком – ненадежен.
3. Хрупким и тонким лед обычно бывает в тех местах, где в него вмержают ветки, доски и другие предметы, а также вблизи кустов, деревьев и камыша.
4. Непрочен лед около стоков вод у заводов и фабрик, а также в местах впадения ручьев или там, где бьют ключи.
5. Следует обходить участки, запорошенные снегом или покрытые сугробами. Лед под снегом всегда тоньше.
6. Очень осторожным следует быть в местах, где лед примыкает к берегу. Здесь лед, как правило, менее прочен, и в нем могут быть трещины.
7. Особенно опасен лед во время оттепели.
8. Прежде, чем наступить на лед, посмотрите, нет ли поблизости проложенной тропы или свежих следов – лучше двигаться по ним, так как этот путь проверен.
9. Если следов нет, надо внимательно осмотреться и наметить свой маршрут так, чтобы избежать мест, где может быть слабый лед.
10. Следует взять с собой крепкую палку и с ее помощью проверять прочность льда. Если после удара палкой о лед появится вода, нужно сразу же возвращаться к берегу. Причем старайтесь скользить ногами, не отрывая подошв ото льда.

## **3. Поведение в чрезвычайной ситуации.**

### **1. Что делать если вы провалились под лед, а помощи ждать неоткуда?**

- 1.1. Ни в коем случае не поддаваться панике и не терять самообладания.
- 1.2. Выбираться на лед нужно в ту сторону, откуда вы шли, а не плыть вперед.
- 1.3. Беспорядочно не барахтаться и не наваливаться всей тяжестью тела на кромку льда. На лед надо выползать, широко раскинув руки, чтобы увеличить площадь опоры.
- 1.4. Чтобы выбраться на лед, надо попытаться, не совершая резких движений, как можно дальше выползти грудью на лед, затем осторожно вытащить на лед сначала одну ногу, а потом другую.
- 1.5. Выбравшись из воды, ни в коем случае нельзя сразу вставать на ноги. Нужно сначала откатиться от полыньи и отползти в ту сторону, откуда вы пришли и где прочность льда уже проверена.
- 1.6. Лишь ступив на берег, надо бежать, чтобы согреться и быстрее попасть в теплое место.

### **2. Что делать если на ваших глазах тонет человек?**

- 2.1. Сразу крикните ему, что идете на помощь.
- 2.2. Приближаться к полынье нужно крайне осторожно лучше ползком, широко раскинув руки. Если есть возможность, положите под себя лыжи или доску и ползите на них.
- 2.3. Лед обязательно обломится, если вы попытаетесь подать тонущему руку и вытянуть его. Лед выдерживает человека на расстоянии 3-4м. от края полыньи. Поэтому постарайтесь протянуть тонущему лыжу, лыжную палку, доску, веревку. Можно использовать крепко связанные шарфы.
- 2.4. Действовать надо решительно и быстро, так как человек, попавший в полынью, быстро замерзает, а намокшая одежда не дает ему долго держаться на воде.
- 2.5. Вытащив человека на лед, следует отползти с ним из опасной зоны и как можно быстрее добраться до теплого места, чтобы растереть его, напоить горячим чаем и переодеть в сухое.