

Утверждаю.  
Директор школы:  
\_\_\_\_\_ С.Ф.Лагереv  
01.09.2015г.

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

ИОТ – 076 - 2014

- 1.Входите в воду быстро и во время купания не стойте без движения. Почувствовав озноб, быстро выходите из воды.
- 2.Не купайтесь сразу после приема пищи большой физической нагрузки (игра в футбол, бег и т.д.). Перерыв между приемом пищи и купанием должен быть не менее 45-50 минут.
- 3.В холодную погоду, чтобы согреться, проделайте несколько легких физических упражнений.
- 4.Не купайтесь больше 30 минут; если вода холодная, достаточно 5-6 минут.
- 5.При ушных заболеваниях не прыгайте в воду вниз головой.
- 6.Не оставайтесь при нырянии долго под водой.
- 7.Выйдя из воды, вытрите насухо и сразу оденьтесь.
- 8.Почувствовав усталость, сразу плывите к берегу.
- 9.При судорогах не теряйтесь, старайтесь держаться на воде и зовите на помощь.
- 10.При оказании вам помощи не хватайте спасающего, а помогите ему буксировать вас к берегу.

#### **ЗАПРЕЩАЕТСЯ:**

- 1.Входить в воду разгоряченным (потным).
- 2.Заплывать за установленные знаки ограждения участка, отведенного для купания.
- 3.Подплывать близко к моторным лодкам, баржам.
- 4.Купаться при высокой волне.
- 5.Прыгать с вышки, если вблизи от нее находятся другие пловцы.
- 6.Толкать товарища с вышки или с берега.

#### **БЕЗОПАСНОСТЬ НА ЛЬДУ.**

- 1.Лед зеленоватого оттенка, толщиной 7 см – безопасный, он выдерживает одного человека.
- 2.Непрочный лед - около стока вод (с фабрик, заводов).
- 3.Тонкий или рыхлый лед – близи камыша, кустов под сугробами.
- 4.Площадки под снегом следует обходить.
- 5.Ненадежный тонкий лед – в местах, где бьют ключи, быстрое течение или там, где впадают в реку ручьи.
- 6.Нельзя проверять прочность льда ударом ноги.
- 7.При вынужденном переходе водоема безопаснее всего придерживаться проторенных троп или идти уже по проложенной лыжне. Но если их нет, надо перед тем, как спуститься на лед, очень внимательно осмотреться и наметить предстоящий маршрут.
- 8.При переходе водоема группой необходимо соблюдать расстояние друг от друга (5-6 м).
- 9.Замерзшую реку (озеро) лучше перейти на лыжах, при этом: крепление 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.
- 10.Если есть рюкзак, повесьте его на одно плечо.

11.Если вы провалились, необходимо широко раскинуть руки по кромкам льда, удерживаться от погружения с головой.

12.Не паникуйте. Старайтесь без резких движений выбираться на лед, наползая грудью и поочередно вытаскивая на поверхность ноги.

13.Выбравшись из пролома, нужно откатиться и ползти в сторону, обратную направлению движения.

14.Добравшись до берега, идите быстро домой, переодевайтесь в сухую одежду, выпейте горячий чай.

С инструкцией ознакомлен (а):

« \_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

\_\_\_\_\_(\_\_\_\_\_)  
подпись                      расшифровка подписи

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
"НИЖНЕ-БУРБУКСКАЯ ОСНОВНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА",**  
Лагерев Сергей Федорович, Директор

18.01.24 06:50 (MSK)

Сертификат D03ED929A3134942B325E5111FA6A275