

ИНСТРУКЦИЯ
по правилам безопасного поведения на водоёмах
для обучающихся, воспитанников МБОУ ДО «Кировская ДЮСШ»
ИОТ 10-2016/Д

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

В летнее время

1. Опасные факторы:

- сваи, камни, мусор;
- водовороты - нырнуть глубже, оттолкнуться и выплыть в сторону;
- водоросли; волны.
- переохлаждение;
- ранения, травмирование по неосторожности, при нарушении требований настоящей инструкции;
- заражение инфекционными болезнями при употреблении воды из непроверенных открытых водоёмов;
- утопление.

2. Купайтесь только в разрешённых и хорошо известных местах.

3. Умейте пользоваться простейшими спасательными средствами.

4. Купаться лучше утром или вечером, тогда вы сможете хорошо отдохнуть, не опасаясь получить ожоги.

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

6. Не купайтесь сразу после приёма пищи и большой физической нагрузки (игра в футбол, бег и т.д.). Перерыв между приёмом пищи и купанием должен быть не менее 45 - 50 минут.

7. В холодную погоду, чтобы согреться, сделайте несколько лёгких физических упражнений.

8. Не купайтесь больше 30 минут; если вода холодная, достаточно 5-6 минут.

9. При ушных заболеваниях не прыгайте в воду головой вниз.

10. Не оставайтесь при нырянии долго под водой.

11. Выйдя из воды, вытретесь насухо и сразу оденьтесь.

12. Почувствовав даже лёгкую усталость, сразу плывите к берегу.

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

13.1. 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.

13.2. Запомните:

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

13.3. При оказании вам помощи не хватайтесь за спасающего, а помогите ему буксировать вас к берегу.

Запрещается

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

В зимнее время Безопасность на льду

1. Лед зеленоватого оттенка, толщиной 7 см - безопасный, он выдерживает одного человека.
2. Непрочный лёд - около стока воды (с фабрик, заводов).
3. Тонкий и рыхлый лёд - вблизи камыша, кустов, под сугробами.
4. Ненадёжный тонкий лёд - в местах, где бьют ключи, быстрое течение или там, где впадают в речку ручьи.

Запрещается

1. Выходить по одному на неокрепший лёд.
2. Собираться группой на небольшом участке льда.
3. Проверять на прочность льда ударами ног, клюшками.
4. Переходить водоем по неокрепшему льду друг за другом на небольшом расстоянии.
5. Идти по льду, засунув руки в карманы. Нести за спиной прочно надетый рюкзак.

Можно и нужно

1. Не рисковать! Если лёд трескается и прогибается, остановиться немедленно и сойти со льда.
2. Удостовериться в прочности льда. Спросить разрешения перехода у взрослых.
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.
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.
5. Площадки под снегом следует обойти.
6. При переходе водоёма группой необходимо соблюдать расстояние друг от друга (5 - 6 м).
7. Если есть рюкзак, повесьте его на одно плечо.

Если вы провалились под лёд

1. Необходимо широко раскинуть руки по кромкам льда, удерживаться от погружения с головой;
2. Переберитесь к тому краю полыньи, пролома, где течение не увлекает Вас под лёд.
3. Не паникуйте, старайтесь без резких движений выбираться на лёд, наползая грудью и поочерёдно вытаскивая на поверхность ноги, широко расставив их.
4. Выбравшись из пролома, нужно откатиться и ползти в сторону, откуда вы пришли.
5. Добравшись до берега, идите быстро домой, переоденьтесь в тёплую, сухую одежду выпейте горячий чай.

Инструкция разработана:

Главный инженер _____ Н.В. Коровина