



АДМИНИСТРАЦИЯ ГОРОДА НИЖНЕГО НОВГОРОДА
ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ

муниципальное бюджетное образовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 52»

СОГЛАСОВАНО
Председатель ПК
Бунтикова О. В. Бунтикова
«01» февраля 2015 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ СОШ № 52
Поташник Е. С. Поташник

«01» февраля 2015 г.

**Инструкция № 11
по правилам безопасности на реках и водоёмах**

При купании в реке или открытом водоёме необходимо строго соблюдать следующие рекомендации:

1. Входить в воду нужно быстро и во время купания не стоять без движения. Почувствовав озноб, быстро выйти из воды.
2. Нельзя купаться сразу же после приема пищи и большой физической нагрузки (спортивные игры – футбол, бег и другие). В этих случаях нужно сделать перерыв не менее 45-50 минут.
3. В холодную погоду, чтобы согреться, проделайте несколько физических упражнений.
4. Не купайтесь более 30 минут. Если вода холодная, находиться в ней нужно не более 5-6 минут.
5. Нельзя прыгать в воду вниз головой, если у вас болят уши.
6. Нельзя оставаться под водой долго при нырянии.
7. Почувствовав усталость, сразу плывите к берегу.
8. Если ваше тело свело судорогами не теряйтесь, старайтесь держаться на воде и зовите на помощь.
9. При оказании вам помощи, не хватайтесь за спасающего вас человека, а помогите ему буксировать вас к берегу (нужно держаться на воде и по возможности плыть).
10. Выйдя из воды, вытрите насухо тело и сразу же оденьтесь.
11. Всегда помни, что:

- Не умеешь плавать – не купайся на глубоком месте, не надейся на надувной матрац или иные плавсредства – они могут выскользнуть из-под вас, и вы можете утонуть.
- Не заплывайте далеко, можно устать и не доплыть до берега.
- Не ныряйте в неизвестном месте и на мели, так как можно удариться головой о дно или какой-либо предмет.
- Не играйте на глубине с погружением головы в воду, можно захлебнуться.
- Не плавайте в лодке без спасательных средств (спасательный жилет, круг).
- Не шалите в лодке на воде, можно опрокинуться.
- Не подплывайте к дебаркадерам, баржам, судам – может затянуть под днище.
- Не зная брода, не переходите речку, можно попасть в яму.

12. Строго запрещается:

- Входить в воду разгоряченным (потным);
- Заплывать за установленные знаки (ограждение участка, отведенного для купания);
- Подплывать близко к моторным лодкам, баржам и другим речным суднам;
- Купаться при высокой волне;
- Прыгать с вышки, если вблизи от нее находятся другие пловцы;
- Толкать товарища с вышки или берега в воду.

При выходе на лед:

1. Не выходите на тонкий или непрочный весенний и осенний лед на реке или водоёмах – можно провалиться. Если лед зеленоватого оттенка, толщиной более 7 см, то такой лед выдержит одного человека. Непрочным (тонким, рыхлым) лед бывает около стока воды (с фабрик и заводов), в местах, где бьют и впадают в реку ключи, где быстрое течение, вблизи камыша, кустов, под сугробами. Участки льда, занесенные снегом, следует обходить.
2. Нельзя проверять прочность льда ударом ноги. Можно провалиться под лед.
3. При вынужденном переходе водоема безопаснее всего придерживаться проторенных троп или идти по уже выложенной лыжне. Но если их нет, то перед тем как спуститься на лед нужно очень внимательно осмотреться и наметить предстоящий маршрут.
4. При переходе водоема группой необходимо соблюдать расстояние друг от друга в 5-6 метров. Если у вас есть рюкзак, то его необходимо повесить на одно плечо.
5. Замершую реку (озеро) лучше перейти на лыжах. При этом: крепления лыж нужно расстегнуть, чтобы при необходимости быстро их

бросить; лыжные палки просто держите в руках, не накидывая петли на кисти рук, чтобы в случае опасности сразу же их отбросить.

6. Если вы провалились под лед:

- Необходимо широко раскинуть руки по кромкам льда, чтобы удержаться от погружения с головой в воду;
- Не паникуйте, старайтесь без резких движений выбраться на лед, наползаю грудью на лед, поочередно вытаскивая из воды на поверхность одну и потом другую ноги;
- Выбравшись из пролома, нужно откатиться и ползти в ту сторону, откуда начиналось движение;
- Добравшись до берега, идите быстро домой, переодевайтесь в сухую одежду, выпейте горячий чай.

7. При спасении на тонком льду не приближайтесь на ногах к месту провала, нужно подавать длинную палку, лестницу, бросать веревку и звать взрослых на помощь.

8. Не катайтесь на лыдинах, они могут опрокинуться или разломиться, а ветром их может отнести далеко от берега.

При купании в бассейне:

1. Не ходите по полу бассейна босиком – надевайте резиновые тапочки, чтобы не было скользко и чтобы не поранить ноги о возможные сколы бетона, плиточной облицовки.
2. Не ныряйте в не установленных местах, там может быть мелко и можно удариться головой о дно и получить тяжелую травму.
3. Не прыгайте с вышек без специальной подготовки инструктором по плаванию, можно повредить позвоночник или получить шок при попадании сильной струи воды через нос в дыхательные пути.
4. Будьте осторожны при выходе из бассейна – можно легко поскользнуться и упасть.

Составил:

Специалист по охране труда



В. В. Карпенко