

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА МОСКВЫ

Государственное бюджетное образовательное учреждение города Москвы средняя
общеобразовательная школа № 2103

Голубинская ул., д.5, корп.4, г. Москва, 117574

Телефон: (495) 423-38-11 Факс: (495) 423-38-11 E-mail: 2103@edu.mos.ru http://sch2103uz.mskobr.ru

ОКПО 18651821, ОГРН 1137746932850, ИНН/КПП 7728858365/772801001



«Утверждаю»
директор ГБОУ СОШ №2103

Ильина Н.П.

Приказ №

2015г.

**ИНСТРУКЦИЯ
ИОТ-ТБ-091-05-2015**

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

В летнее время

1. Опасности в воде: сваи, камни, мусор, водоросли, волны.
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.

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.

5. Запрещается:

- 5.1. Выходить по одному на неокрепший лёд.
- 5.2. Собираться группой на небольшом участке льда.
- 5.3. Проверять на прочность льда ударами ног, клюшками.
- 5.4. Переходить водоем по неокрепшему льду друг за другом на небольшом расстоянии.
- 5.5. Идти по льду, засунув руки в карманы. Нести за спиной прочно надетый рюкзак.

6. Можно и нужно:

- 6.1. Не рисковать! Если лёд трескается и прогибается, остановиться немедленно и сойти со льда.
- 6.2. Удостовериться в прочности льда. Спросить разрешения перехода у взрослых.
- 6.3. 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.
- 6.4. 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.
- 6.5. Площадки под снегом следует обойти.
- 6.6. При переходе водоёма группой необходимо соблюдать расстояние друг от друга (5 - 6 м).
- 6.7. Если есть рюкзак, повесьте его на одно плечо.
7. Если вы провалились под лёд:
 - 7.1. Необходимо широко раскинуть руки по кромкам льда, удерживаться от погружения с головой;
 - 7.2. Переберитесь к тому краю полыньи, пролома, где течение не увлекает Вас под лёд.
 - 7.3. Не паникуйте, старайтесь без резких движений выбираться на лёд, наползая грудью и поочерёдно вытаскивая на поверхность ноги, широко расставив их.
 - 7.4. Выбравшись из пролома, нужно откатиться и ползти в сторону, откуда вы пришли.
 - 7.5. Добравшись до берега, идите быстро домой, переоденьтесь в тёплую, сухую одежду выпейте горячий чай.

8. Если на ваших глазах провалился человек:

- 8.1. Немедленно крикните ему, что идёте на помощь.
- 8.2. Приближайтесь к полынье ползком, широко раскинув руки. Будет лучше, если подложите лыжи или фанеру, чтобы увеличить свою площадь опоры.
- 8.3. К самому краю полыньи подползать нельзя, иначе можно окажетесь в воде. Ремни или шарф, любая доска, жердь, лыжи помогут Вам спасти человека. Бросать связанные предметы нужно на 3- 4 м.
- 8.4. Велите провалившемуся человеку распластать руки по льду и работать ногами, чтобы удержаться на поверхности
- 8.5. Опуститесь на колени или лягте у кромки льда и протяните человеку руку или какой-нибудь предмет (палку, веревку, одежду).
- 8.6. Если нужно передвигаться по льду, ложитесь плашмя и медленно подползайте к человеку, пока он не ухватится за протянутый ему предмет .
- 8.7. Вытащив человека из воды, положите его на лёд плашмя, не позволяйте ему встать на ноги и идти по льду.

