

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 44»



УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ СОШ № 44

/ Л.В. Воробьева

Приказ № 149

от «26» августа 2025 г.

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

ИОТ/о-019-2025

1. Общие требования безопасности

- 1.1. Обучающиеся до 14 лет, во исполнение правил безопасного поведения на водоемах должны находиться под присмотром родителей, ответственных лиц, соблюдать неукоснительно их требования.
- 1.2. Опасные факторы:
 - переохлаждение;
 - ранения, травмирование по неосторожности, при нарушении требований настоящей инструкции;
 - заражение инфекционными болезнями при употреблении воды из непроверенных открытых водоемов;
 - утопление.
- 1.3. Инструктаж с обучающимися по настоящей инструкции проводится не реже двух раз в год с соответствующей отметкой в журнале инструктажа.

2. Требования безопасности в летний период

- 2.1. При посещении мест с водоёмами в летнее время необходимо обращать внимание на температуру воздуха и воды.
- 2.2. Перед купанием необходимо прослушать краткий инструктаж, быть внимательным, осторожным.
- 2.3. Рекомендуются:
 - во время купания не стоять без движения, почувствовав озноб немедленно выйти из воды;
 - не купайтесь сразу после приема пищи, соблюдайте перерыв между приемом пищи и купанием не менее 45 – 50 минут, между значительной физической нагрузкой (игры в футбол, бег и т.д.) и купанием не менее 10 – 15 минут;
 - произвести несколько легких физических упражнений перед купанием в прохладную погоду;
 - купаться не более 30 – 40 минут, выйдя из воды насухо вытереться, одеться;
 - применять специальные средства защиты (шапочки, очки и пр.);
 - выйдя из воды, насухо вытретесь и оденьтесь.
- 2.4. Требуется:
 - почувствовав усталость немедленно плыть к берегу;
 - при возникновении судорог стараться держаться на воде, незамедлительно звать на помощь.

2.5. Запрещается:

- при оказании вам помощи не хватайте спасающего, а помогите ему буксировать вас к берегу;
- входить в воду потным, разгоряченным;
- при нырянии долго оставаться под водой;
- заплывать за установленные знаки (буйки, ограждения и пр.);
- подплывать близко к моторным лодкам, баржам;
- купаться в штормовую погоду, при высокой волне;
- не купайтесь больше 30 минут, если вода холодная, достаточно 5–6 минут;
- при ушных заболеваниях, не прыгайте в воду головой вниз;
- прыгать с вышки без разрешения, если вблизи нее находятся другие пловцы, сталкивать кого-либо с вышки.

3. Требования безопасности на льду

- 3.1. Необходимо помнить, что безопасным является лед толщиной не менее 7 см в пресной воде и не менее 15 см - в солёной, он выдерживает одного человека.
- 3.2. Непрочный лёд находится около стока вод (с фабрик, заводов), тонкий и рыхлый лёд - вблизи камыша, кустов, под снегом, сугробами, в местах, где бьют ключи, быстрое течение, там, где имеются вмёрзшие в лёд доски, брёвна.
- 3.3. Если температура воздуха выше 0 градусов держится более 3-х дней, то прочность льда снижается на 25%. Прочность льда можно определить визуально: лед голубого цвета - прочный, белого - прочность его в два раза меньше, серый, матово-белый или с желтоватым оттенком лед не надежен.
- 3.4. С появлением первого льда запрещается катание на коньках, лыжах и переход. Переход и катание допускаются при толщине льда 10-12 см., массовое катание при толщине льда не менее 25 см.
- 3.5. Рекомендуется перед выходом на лед наметить маршрут, прочность льда проверять ударом палки, пешни (проверять прочность ударом ноги запрещено), при наличии рюкзака размещать его на одном плече.
- 3.6. Не рекомендуется выходить на лёд в позднее время, в незнакомых местах.
- 3.7. Площадки под снегом следует обойти.
- 3.8. При вынужденном переходе водоёма безопаснее всего придерживаться проторенных 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.

- 3.9. При переходе водоёма группой необходимо соблюдать расстояние друг от друга 5-6 метров.
- 3.10. Замерзшую реку (озеро) лучше переехать 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.
- 3.11. Запрещается появление на льду детей до 14 лет без сопровождения старших.

4. Требования безопасности в экстренных случаях

- 4.1. В случае падения (провала) в прорубь, ледяной разлом, необходимо:
- без паники, не делая резких движений, широко раскинуть руки по кромкам льда, стабилизировать дыхание;
 - придать телу горизонтальное положение по направлению течения;
 - без резких движений (стараясь не обломать кромку) попытаться осторожно налечь грудью на край льда и поочередно вытащить ноги, откатиться (отползти) в сторону;
 - если лёд выдержал, перекатываясь, медленно ползти к берегу: ползите в ту сторону, откуда пришли, ведь лед здесь уже проверен на прочность.
- 4.2. При оказании помощи утопающему необходимо помнить об опасности подходить близко к кромке льда:
- действовать нужно оперативно и умело. Человек быстро переохлаждается и через 10-15 минут теряет сознание и перестаёт бороться за свою жизнь. Но, необходимо оценить создавшуюся ситуацию и, если Вы не уверены в своих возможностях, приступить к спасению. Надо позвать на помощь взрослых, иначе сами окажитесь в ледяной воде.
 - вооружитесь любой длинной палкой, доской, шестом или верёвкой, можно связать воедино шарфы, ремни или одежду;
 - следует ползком, широко расставляя при этом руки и ноги и толкая перед собою спасательные средства, осторожно двигаться по направлению к полынье;
 - остановитесь от находившегося в воде человека в нескольких метрах, бросьте ему веревку, край одежды, подайте палку или шест;
 - осторожно вытащите пострадавшего на лёд, и вместе ползком выйдите из опасной зоны;
 - ползите в ту сторону, откуда пришли;

— доставьте пострадавшего в теплое место. Окажите ему помощь: снимите с него мокрую одежду, энергично разотрите тело (до покраснения кожи), смоченной в спирте или водке суконкой, или руками, напоите пострадавшего горячим чаем. Ни в коем случае не давайте пострадавшему алкоголь - в подобных случаях это может привести к летальному исходу.

4.3. Если Вы стали свидетелем или очевидцем происшествия, несчастного случая Ваш долг немедленно звать на помощь взрослых, срочно сообщить в единую службу спасения МЧС — 01, по мобильной связи - 112 и оказать посильную помощь пострадавшему с учётом сложившейся обстановки.

Инструкцию разработал:

заместитель директора по ВР _____



/ Н.М. Токарева