

УТВЕРЖДАЮ
Директор МОУ СШ № 95
Шопина М.Ф.
«20» апреля 2020г.



ИНСТРУКЦИЯ № 7 **о мерах безопасного поведения на водоемах в летний,** **осенне-зимний и весенний периоды, в бассейне, о запретных местах** **купания в городе**

Безопасность детей на водных объектах обеспечивается правильным выбором и оборудованием места для купания, систематической разъяснительной работой с детьми о правилах поведения на водных объектах и соблюдением мер предосторожности.

Запрещается

1. Купание в неустановленных местах, отвечающих специальным требованиям, а именно:
 - 1.1. В городских фонтанах, несущих опасность для здоровья и угрозу жизни:
 - 1.1.1. При функционирующих водозаборных трубах, так называемом технологическом стоке воды фонтана.
 - 1.1.2. В фонтанах стоячая вода, ее меняют неделями. Это очень опасно для здоровья. Врачи предупреждают, что после заплыва по фонтану вы можете обнаружить у себя:
 - острую кишечную, урогенитальную или респираторную инфекцию;
 - брюшной тиф, гастрит;
 - конъюнктивит;
 - перитонит;
 - менингит;
 - грибок;
 - гепатит.
- Источники возможных болезней – птицы, известные как переносчики опасных инфекций; собаки, которые тоже пытаются спастись от жары в водах фонтана; и, конечно, бездомные, использующие фонтаны в целях личной гигиены. К тому же, чем выше температура воздуха, тем опаснее становится купаться в фонтане.
2. Входить в воду разгоряченным (потным).
3. Заплывать за установленные знаки (ограждения участка отведенного для купания). Подплывать быстро 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.
7. Купаться после приема пищи (перерыв между приемами пищи должен быть 45-50 минут) и большой физической нагрузки (игры в футбол и др.).

В летнее время

1. Не 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 и большой физической нагрузки.
3. В холодную погоду, чтобы согреться, сделайте несколько легких физических упражнений.
4. Не купайтесь больше 30 мин., если вода холодная, достаточно 5-6 мин.
5. При ушных заболеваниях, не прыгайте в воду головой вниз.
6. Не оставайтесь при нырянии долго под водой.
7. Выйдя из воды, вытрите насухо и сразу оденьтесь.
8. Почувствовав усталость, спокойно 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 буксовать Вас к берегу.

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 вблизи камыша, кустов, под сугробами.
- 4.Площадки под снегом следует обойти.
- 5.Ненадежный, тонкий лед, в местах, где бьют ключи, быстрое течение или там где впадают в реку.
- 6.Нельзя проверять прочность льда ударом ноги.
- 7.При вынужденном переходе водоема безопаснее всего придерживаться проторенных троп или идти по уже 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 метров).
- 9.Замерзшую реку (озеро) лучше переходить 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, удержаться 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 откатится и ползти в сторону, обратную направлению движения.
- 14.Добравшись до берега, идите быстро домой, переоденьтесь в сухую одежду, выпейте горячий чай.

При купании в бассейне

1. Заходить в воду только в присутствии взрослого и с его разрешения.
2. Не купайтесь в бассейне босиком. Надевайте резиновые тапочки, чтобы не поранить ноги о возможные сколы бетона, плиточной облицовки и чтобы не было скользко.
3. Идти в бассейн надо не спеша, не толкаясь. Спускаясь в воду, придерживайтесь руками за перила спуска.
4. Не шалите в воде, не брызгайте на других детей, им это может не понравиться.
5. Нырять можно только с разрешения тренера. Не ныряйте в неустановленных местах, там может быть мелко и можно удариться головой о дно и получить тяжелую травму.
6. Детям запрещается прыгать в воду, нырять на встречу друг другу – можно удариться головой и потерять сознание.
7. Не прыгайте с вышки без специальной подготовки инструктором по плаванию. Можно повредить позвоночник или получить шок при попадании сильной струи воды через нос в дыхательные пути.
8. Будьте осторожны при выходе из бассейна – можно легко поскользнуться и упасть.
9. Купаться в воде длительное время нельзя, потому что можно простудиться. Если почувствовали озноб, немедленно выходите из воды и сделайте энергичные движения руками, разотритесь полотенцем.

Инструкцию составил:

Инженер по охране труда

_____Лесников А.Ю.