

---

**Муниципальное общеобразовательное учреждение  
Покровская средняя общеобразовательная школа»**

СОГЛАСОВАНО

Председателем профкома

\_\_\_\_\_ В.В. Назарова

УТВЕРЖДЕНО

Директором

МОУ Покровская СОШ

\_\_\_\_\_ Л.В. Потыльцева

Приказ №528 от «08» сентября 2023

**Инструкция по правилам безопасного поведения  
на водоемах в летний, осенне-зимний и весенний периоды  
ИОТ – 030 – 2023**

**1. Общие требования безопасности**

1.1. Настоящая инструкция по правилам безопасного поведения детей на воде в летний, осенне-зимний и весенний периоды разработана в соответствии с СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», с целью сбережения здоровья и жизни детей во время пребывания на море, реках, озерах и иных различных водоемах.

1.2. Для предотвращения несчастного случая детям необходимо внимательно ознакомиться с данной инструкцией по правилам поведения на воде в летний период и пройти инструктаж, знать и соблюдать правила безопасности на воде для детей.

1.3. Если вы не умеете плавать, необходимо иметь при себе спасательные средства (круг, спасательный жилет, надувные жилеты).

1.4. Купаться можно только при наличии рядом взрослых: родителей, вожатых, воспитателей.

1.5. Запрещается ходить к водоему одному, купаться в штормовую погоду или в местах сильного прибоя.

1.6. Купаться разрешается в специально отведенных, проверенных и оборудованных для этого местах.

**2. Правила безопасного поведения на водоемах в летний период**

**Требования безопасности перед началом купания**

2.1. Место для купания необходимо выбирать без крутых берегов с сыпучим песком, где чистая вода, ровное песчаное дно, небольшая глубина, нет сильного течения и водоворотов, нет проезжающего по воде моторного транспорта.

2.2. Необходимо предварительно узнать температуру воздуха и воды. Купаться следует при температуре воздуха + 20 - 25°, воды + 17 - 19°С.

2.3. Перед купанием необходимо отдохнуть, не входить в воду разгоряченным или вспотевшим, сделайте небольшую разминку.

### **3. Требования безопасности во время купания**

3.1. Сидя на берегу, прикрывайте голову от прямых солнечных лучей во избежание перегрева и солнечных ударов.

3.2. Входите в воду осторожно, на неглубоком месте необходимо быстро окунуться в воду с головой.

3.3. Не отплывайте далеко от берега и не заплывайте за разметку, буйки.

3.4. Не находитесь в воде дольше 15 минут, во время нахождения в воде не стойте без движения, плавайте и купайтесь.

3.5. Не устраивайте в воде игр, связанных с хватанием друг друга за ноги или руки, запрещается толкать в воду других детей.

3.6. Если что-то напугало вас в воде, не кричите, в легкие может попасть вода.

3.7. Не заходите в воду выше пояса, если не умеете плавать или плаваете плохо.

3.8. Не заплывайте в места движения моторных лодок, скутеров, суден и не приближайтесь к ним.

3.9. Если видите, что моторная лодка или скутер движется на тебя, махи руками, чтобы тебя заметили, и отплывай в сторону.

3.10. Не заплывайте далеко на надувном матрасе или круге, надувное плавательное средство может выйти из строя или вас отнесет ветром далеко от берега.

3.11. Обязательно рассчитывайте свои силы при заплыве так, чтобы их хватило на обратный путь.

3.12. При появлении усталости спокойно плывите к берегу, некоторое время можно отдохнуть лежа или плывя на спине.

3.13. Не старайтесь глубоко нырять или плыть как можно дольше под водой.

3.14. Не цепляйтесь за лодки, катамараны, не залезайте на бакены, буйки и т.д.;

3.15. Плавая во время волнения поверхности воды, внимательно следите за тем, чтобы вдох происходил в промежутках между волнами.

3.16. Плавая против волн, спокойно поднимайтесь на крутую волну и скатывайтесь с нее.

3.17. Ныряйте только в тех местах, где имеется большая глубина, прозрачная вода и ровное дно.

3.18. На воде детям запрещено:

- подавать крики ложной тревоги;
- употреблять спиртные напитки во время купания и жевать жвачку во время нахождения в воде;
- подплывать к идущим пароходам, катерам, скутерам, вблизи которых возникают волны и течения;
- нырять в местах с неизвестной глубиной, так как можно удариться головой о песок, глину, сломать себе шейные позвонки, потерять сознание и погибнуть;
- прыгать головой в воду с плотов, пристани и других плавучих сооружений, под водой могут находиться сваи, рельсы, камни и осколки стекла;
- выходить на воду на неисправной и полностью не оборудованной лодке, садиться на ее борта, пересаживаться с одного места на другое, а также переходить с одной лодки в другую, вставать во время движения. В лодке необходимо иметь спасательные средства и находиться со взрослым.

3.19. На воде детям не следует:

- заходить в воду во время сильных волн;
- плыть против сильного течения, иначе можно легко выбиться из сил. Лучше всего плыть по течению, постепенно приближаясь к берегу.
- подплывать к водоворотам, течениям;
- доводить себя до озноба, это вредно для здоровья. От переохлаждения в воде могут появиться опасные для жизни судороги, свести руки и ноги. В таком случае необходимо плыть на спине.

3.20. Во время пребывания на водоемах помните правила поведения детей на воде в летний период времени, соблюдайте осторожность и будьте внимательны. От этого зависит ваше здоровье и здоровье ваших друзей.

#### **4. Требования безопасности при несчастных случаях**

4.1. Если вы тонете, постарайтесь не паниковать, хлопайте по воде руками и громко зовите на помощь.

4.2. Если судорогой свело мышцы, ложись на спину и плыви к берегу, постарайся растереть сведенную мышцу рукой. Удерживайтесь на воде и громко зовите на помощь.

4.3. Оказавшись в водовороте, не поддавайся панике. Сделай большой вдох и, погрузившись в воду, сделай сильный рывок и под водой плывите в сторону по течению, через несколько метров всплывайте на поверхность.

4.4. Запутавшись в водорослях, не делайте резких движений. Лягте на спину и пытайтесь медленно и спокойно выплыть в ту сторону, откуда приплыли. Если не удастся, освободите от растений руки, подтяните осторожно к себе одну ногу и освободите ее руками, затем другую.

4.5. При оказании помощи не хватайтесь за спасающего тебя человека, доверься ему и старайтесь помочь своими действиями.

#### **5. Требования безопасности по окончании купания**

5.1. Выйдите из воды, обсохните и погрейтесь на солнце. Если погода прохладная воспользуйтесь для вытирания сухим полотенцем.

5.2. Не заворачивайтесь в мокрое полотенце.

5.3. Сдуйте используемые плавательные средства: круг, надувные и т.п.

5.4. Переоденьтесь и прослушайте информацию вожатых, постройтесь для следования в детский оздоровительный лагерь.

#### **6. Правила безопасного поведения на открытых водоёмах в осенне-зимний период**

6.1. Прежде, чем спуститься на лёд проверьте место, где лёд примыкает к берегу - там могут быть промоины, которые закрываются снежными надувами. В устьях рек прочность льда ослаблена из-за течений.

6.2. Лед зеленоватого оттенка, толщиной 7 см - безопасный, он выдерживает одного человека. Непрочный лёд матовый или белый. Такой цвет лёд получается, когда при оттепели, изморози, дожде или после снегопада он покрывается водой, а затем замерзает.

6.3. Непрочный лёд - около стока вод (с фабрик, заводов).

6.4. Тонкий или рыхлый лёд - вблизи камыша, кустов, под сугробами.

6.5. Площадки под снегом следует обойти.

6.6. Ненадежный тонкий лед - в местах, где бьют ключи, быстрое течение или там, где впадают в реку ручьи.

6.7. При движении по льду проверяйте его прочность подручными средствами (шестом или лыжной палкой). Нельзя проверять прочность льда ударом ноги.

6.8. 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.

6.9. При переходе водоема группой необходимо соблюдать расстояние друг от друга (5-6 м).

6.10. Замерзшую реку (озеро) лучше перейти на лыжах, при этом: крепления лыж расстегнуть, чтобы при необходимости быстро их выбросить; лыжные палки держать в руках, не накидывая петли на кисти рук, чтобы в случае опасности сразу их отбросить.

6.11. Если есть рюкзак, повесить его на одно плечо.

6.12. Попав случайно на тонкий лед, отходите назад скользящими осторожными шагами, не отрывая ног ото льда.

6.13. Если Вы провалились - не впадайте в панику, сбросьте с себя тяжелую обувь и одежду, широко раскиньте руки по кромкам льда, чтобы не погрузиться с головой, обопритесь о край полыньи, медленно ложась на живот или спину. Переберитесь к тому краю полыньи, где течение не увлекает Вас под лёд. Старайтесь без резких движений выбраться на лёд, заползая грудью и поочередно вытаскивая на поверхность ноги, широко их расставив. Воспользуйтесь плавающими поблизости или возвышающимися над водой предметами. Выбравшись из полыньи, откатитесь от неё и ползите в ту сторону, откуда пришли.

6.14. Выбравшись из пролома, откатиться и ползти в сторону, обратную направлению движения.

6.15. Добравшись до берега, идти быстро домой, переодеться в сухую одежду, выпить горячий чай.

6.16. Если на ваших глазах провалился человек - немедленно крикните ему, что идете на помощь. Приближайтесь к полынье ползком, широко раскинув руки. Будет лучше, если подложите лыжи или фанеру, чтобы увеличить свою площадь опоры. 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. Если вы оказываете помощь сами, то надо обязательно лечь на лед, подать пострадавшему палку, шест, ремень или шарф и т.п., чтобы помочь выбраться из воды. Затем доставить пострадавшего в теплое помещение, растереть насухо, переодеть, напоить горячим чаем. При необходимости оказать первую медицинскую помощь или доставить в лечебное учреждение.

6.17. Если вы не одни, то взяв друг друга за ноги, ложитесь на лёд цепочкой и двигайтесь к пролому. Действуйте решительно и быстро: пострадавший быстро коченеет в ледяной воде, а намокшая одежда тянет его вниз. Подав пострадавшему подручное средство, вытащите его на лёд и ползком двигайтесь от опасной зоны. Снимите с пострадавшего одежду и оденьте сухую. Если нет сухой одежды, отожмите мокрую, и затем снова ее оденьте. Укутайте пострадавшего по возможности полиэтиленом - произойдет эффект парника.

## **7. Правила безопасного поведения на открытых водоёмах весной в период паводка**

7.1. Период весеннего половодья особенно опасен для тех, кто живет близ реки, пруда, водоема. Привыкая зимой пользоваться пешеходными переходами по льду, многие забывают об опасности, которую таит лед весной.

7.2. Весенний лед резко отличается от осеннего и зимнего. Если осенний лед под тяжестью человека начинает трещать, предупреждая об опасности, то весенний лед не трещит, а проваливается, превращаясь в ледяную кашу.

7.3. Переходить реку, пруд, озеро по льду весной опасно. Нужно внимательно следить за знаками, обозначающими пешеходные переходы, пользоваться специальными настилами на льду. Сходить на необследованный лед - большой риск.

7.4. Помните, течение реки сильно подмывает крутые берега. Возможны обвалы. Остерегайтесь любоваться весенним ледоходом с обрывистых берегов.

7.5. Весной опасно сходить за плотины, запруды. Не забывайте - они могут быть неожиданно сорваны напором льда. Не приближайтесь к ледяным заторам.

7.6. Помните, весенний паводок ответственный период! Больше всего несчастных случаев весной на реке происходит со школьниками. Дети часто позволяют себе шалости у реки, даже пробуют кататься на льдинах. Школьники! Ведите постоянно наблюдение за рекой. Разъясняйте и товарищам правила поведения во время весеннего половодья.

7.7. Ледоход очень опасен, особенно те места, где выходят на поверхность водоёма подземные ключи, стоки теплой воды от промышленных предприятий, возле выступающих из льда кустов камыша, коряг и пр.

7.8. Вовремя половодья остерегайтесь любоваться ледоходом с крутых берегов, размываемых весенними потоками, из-за чего склоны берегов часто обваливаются. Нельзя выходить на водоемы при образовании ледяных заторов.

## **8. Правила безопасного поведения при купании в бассейне**

8.1. Не купайтесь в бассейне босиком. Надевайте резиновые тапочки, чтобы не поранить ноги о возможные сколы бетона, плиточной облицовки, и чтобы не было скользко.

2. Не ныряйте в неустановленных 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.