

Согласовано
Председатель профсоюзного комитета
МБОУ «Гимназия №1» г. Салавата
«28» _____ А.Я.Линина
20 17 год



Инструкция № 60

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

В летнее время

1. 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 минут; если вода холодная, достаточно 5-6 минут.
5. При нырянии не оставайтесь долго под водой.
6. Выйдя из воды, вытрите насухо и сразу оденьтесь.
7. Почувствовав усталость, сразу плывите к берегу.
8. При судорогах не теряйтесь, старайтесь держаться на воде и зовите на помощь.
9. При оказании вам помощи не хватайте спасающего, а помогите ему буксировать вас к берегу.

Запрещается:

1. Входить в воду разгоряченным (потным)
2. Заплывать за установленные знаки
3. Подплывать близко к лодкам
4. Прыгать с вышки, если вблизи от нее находятся другие пловцы
5. Толкать товарища с вышки или с берега

Безопасность на льду

1. Лед зеленоватого оттенка, толщиной 7 см – безопасный, он выдерживает одного человека.
2. Непрочный лед – около стока вод с заводов, фабрик и др.
3. Тонкий и рыхлый лед – вблизи камыша, кустов, под сугробами.
4. Площадки под снегом следует обойти.
5. Ненадежный лед – в местах, где быют ключи, быстрое течение, где впадают ручьи.
6. Нельзя проверять лед ударом ноги.
7. При вынужденном переходе водоема безопаснее всего придерживаться проторенных троп или идти по проложенной лыжне.
8. При переходе водоема группой необходимо соблюдать расстояние друг от друга (5-6 метров).
9. Если вы провалились, необходимо широко раскинуть руки по кромкам льда, удерживаться от погружения с головой.
10. Не паникуйте, старайтесь без резких движений выбраться на лед, наползая грудью и поочередно вытаскивая на поверхность ноги.
11. Выбравшись из пролома, нужно откатиться и ползти в сторону, обратную направлению движения.
12. Добравшись до берега, идите домой. Переоденьтесь в сухую одежду, выпейте горячий чай.