**УТВЕРЖДАЮ**

**Директор МАОУ «Ягринская гимназия»**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Б .Г. Космачев**

**«\_\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2016г.**

**ИНСТРУКЦИЯ**

# по правилам безопасного поведения на водных объектах в летний,

# осенне-зимний и весенний периоды

**Северодвинск**

**2016г.**

**1.ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ**

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

1. **ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ В ЛЕТНЕЕ ВРЕМЯ**
   1. При посещении мест с водоемами в летнее время необходимо обращать внимание на температуру воздуха и воды. При низкой температуре рекомендуется надевать теплую одежду, запрещать купание в водоемах.
   2. Перед купанием необходимо провести краткий инструктаж, напомнить о необходимости быть внимательным, осторожным.
   3. Рекомендуется:

* 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.).
  1. Требуется:
* почувствовав усталость немедленно плыть к берегу;
* при возникновении судорог стараться держаться на воде, незамедлительно звать на помощь.
  1. Запрещается:

- при оказании вам помощи хвататься за 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 возвышения (крутой берег, причал, волнорез и т.д.) без разрешения, если вблизи нее находятся другие пловцы, без предупреждения (неожиданно) сталкивать кого-либо с возвышения в воду.

1. **ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ НА ЛЬДУ**
   1. Необходимо помнить, что безопасным является лед зеленоватого оттенка, толщиной не менее 7 см. он выдерживает одного человека. Непрочный лед находится около стока вод (с фабрик, заводов, ТЕЦ, коммунальных сетей и т. д.); тонкий и рыхлый лёд- вблизи камыша, кустов, на льду под снегом, сугробами, в местах, где бьют ключи, быстрое течение, там, где имеются вмерзшие в лед доски, бревна.
   2. С появлением первого льда запрещается катание на коньках, лыжах и переход по льду. Переход и катание на коньках допускаются при толщине льда 10-12 см., массовое катание при толщине льда не менее 25 см.
   3. Рекомендуется перед выходом на лед наметить маршрут, прочность льда проверять ударом палки (проверять прочность ударом ноги запрещено), при наличии рюкзака размещайте его на одном плече.
   4. Не рекомендуется выходить на лед в позднее время, в незнакомых местах.
   5. Площадки под снегом следует обойти.

3.6. 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.

3.7. При переходе водоема группой необходимо соблюдать расстояние друг от друга (5–6 метров).

3.8. 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.

3.9. Запрещается появление на льду детей до 14 лет без сопровождения старших.

1. **ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ В ЭКСТРЕННЫХ СИТУАЦИЯХ**
   1. В случае падения (провала) в прорубь, ледяной разлом, необходимо без паники, широко раскинув руки по кромкам льда удерживаться от погружения в воду с головой; без резких движений (стараясь не обломать кромку) поочередно вытащить ноги и откатиться (отползти) в ту сторону, откуда вы шли, затем встать на четвереньки и продолжить движение и, только убедившись, что дальнейшее движение безопасно, как можно быстрее двигаться в сторону ближайшего жилья и просить помощи.
   2. При оказании помощи утопающему необходимо помнить об опасности подходить близко к кромке льда, пострадавшему бросается (подается) веревка, связанные ремни (шарфы) длинные палки, ветки, доски и пр. и только затем пострадавший вытаскивается на лед.

4.3. Учащиеся в случае, если явились свидетелями происшествия, должны немедленно звать на помощь взрослых, при этом принимая меры к спасению пострадавших.

4.4. Во всех случаях извлеченного из воды человека необходимо немедленно доставить в теплое помещение, растереть, переодеть в сухую одежду и напоить горячим чаем.

Инструкцию составил преподаватель- организатор ОБЖ Соколов А. И.