МБУ ДО г. Шахты «Школа искусств»

Работодатель –
директор
МБУ ДО г. Шахты
«Школа искусств»

_____ Е.В.Макарова
(подпись) (инициалы, фамилия)

«02» ноября 2020 г.

Представитель работников -
Уполномоченный от коллектива
МБУ ДО г. Шахты «Школа искусств»
Председатель профкома

_____ И.А. Рассадникова
(подпись) (инициалы, фамилия)

«02» ноября 2020 г.

Инструкция № О - 03

По правилам безопасного поведения обучающихся в МБУ ДО г. Шахты «Школа искусств» на водоемах в летний, осенне-зимний и весенний период

1. В летний период

1.1. Входите в воду быстро и во время купания не стойте движения. Почувствовав озноб, быстро выходите из воды.
1.2. Не купайтесь сразу после приема пищи и большой физической нагрузки (игра в футбол, бег и т.д.). Перерыв между приемами пищи и купанием должен быть не менее 45-50 минут.
1.3. В холодную погоду, чтобы согреться, проделайте несколько легких физических упражнений.
1.4. Не купайтесь больше 30 минут; если вода холодная, достаточно точно 5-6 минут.
1.5. При ушных заболеваниях не прыгайте в воду головой вниз.
1.6. Не оставайтесь при нырянии долго под водой.
1.7. Выйдя из воды, вытритесь насухо и сразу оденьтесь.
1.8. Почувствовав усталость, сразу плывите к берегу.
1.9. При судорогах не теряйтесь, старайтесь держаться на воде, зовите на помощь.
1.10. При оказании вам помощи не хватайте спасающего, а помогите ему буксировать вас к берегу.
1.11. Запрещается:
1.12. Входить в воду разгоряченным (потным).
1.13. Заплывать за установленные знаки (ограждения участка, отведенного для купания).
1.14. Подплывать близко к моторным лодкам, баржам.
1.15. Купаться при высокой волне.
1.16. Прыгать с вышки, если вблизи от нее находятся другие пловцы.
1.17. Толкать товарища с вышки или с берега.

2.В осенне-зимний и весенний периоды

2.1. 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.
2.2. При движении по льду проверяйте его прочность подручными средствами (шестом или лыжной палкой). Проверять прочность льда ударами ног опасно!
2.3. Безопаснее всего переходить реку или озеро на лыжах. Обязательно отстегните крепления лыж и снимите петли лыжных палок с запястий рук. Лучше всего двигаться по накатанной лыжне.
2.4. Прочным считается прозрачный лёд с синеватым или зеленоватым оттенком. Непрочный лёд матовый или белый. Такой цвет лёд получается, когда при оттепели, изморози, дожде или после снегопада он покрывается водой, а затем замерзает.
2.5. Попав случайно на тонкий лед, отходите назад скользящими осторожными шагами, не отрывая ног ото льда.
2.6. 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.
2.7. 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 оказаться в воде. Ремень, 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 ему 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.

2.8. Если вы не один, 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.

2.9. 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.