

Инструкция

по безопасному поведению на воде для родителей

*Лето прекрасная пора, а поэтому водоемы,
реки влекут к себе людей. Даже один день,*

*проведенный у реки или озера, дает хороший
заряд бодрости и энергии.*

*Однако это может быть тогда, если отдых у воды проходит
организованно и разумно. К сожалению, ежегодно на водоемах, реках
гибнет много людей, не стал исключением и этот год. Чаще всего к
гибели приводит чрезмерная самоуверенность, неосторожность,
пьянство, несоблюдение элементарных правил поведения на воде.*

Правила поведения:

купаться следует не ранее чем через 1,5-2 часа после приема пищи при
температуре воды не ниже 18° С, воздуха - 20° С;

запрещается купаться натошак;

не умея плавать, не заходить в воду выше пояса;

во время купания не доводить себя до озноба, так как может быть судорога
мышц;

не входить и не нырять в воду в возбужденном состоянии;

не оставляйте детей у водоемов" и на воде без присмотра старших;

при заплывах умеете рассчитывать свои силы;

попав в сильное течение, не плывите против него, используйте течение,
чтобы приблизиться к берегу;

при судорогах измените способ плавания, с целью уменьшения нагрузки на
сведенные мышцы;

оказавшись в водовороте, не теряйтесь, наберите побольше воздуха в легкие,
погрузитесь в воду и сделайте рывок в сторону по течению, всплывите на
поверхность.

Запрещается:

0 заплывать за знаки ограждения;

0 купаться и нырять в запрещенных и неизвестных местах;

0 прыгать в воду с пристаней, катеров, лодок, плотов;

0 подплывать к близко идущим судам;

0 допускать шалость, связывание с нырянием и захватом конечностей;

0 подавать ложные сигналы бедствия;

0 использовать для плавания доски, бревна, надувные матрасы, камеры
автомашин;

0 купаться в состоянии алкогольного опьянения.

ИНСТРУКЦИЯ
для обучающихся
но правилам безопасного поведения на водоемах
в летний, осенне-зимний и весенний периоды
ИОТ-088-2008

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 (игра в футбол, бег и т. д.). Перерыв между приемом пищи и купанием должен быть не менее 45-50 минут.
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 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, сразу 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 буксировать вас к берегу.

ц

Запрещается:

1. Входить в воду разгоряченным (потным).
2. Заплывать за установленные знаки (ограждения участка, отведенного для купания).
3. Подплывать близко 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.

Безопасность на льду

1. Лед зеленоватого оттенка, толщиной 7 см - безопасный, он выдерживает одного человека.
3. Непрочный лед *
4. 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 ручьи.
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 м).

9. Замерзшую реку (озеро) лучше перейти на лыжах, при этом: крепления 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, удерживаться 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 откатиться и ползти в сторону, обратную . направлению движения.

Добравшись до берега, идите быстро домой, переодевайтесь в сухую одежду, выпейте горячий чай.

Инструкцию разработали

Специалист по охране труда

Заместитель директора по ВР