

**БЕРЕЗОВСКОЕ МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ «СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №9»**



**ИНСТРУКТАЖ ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ**

по обеспечению безопасности обучающихся

**ИТБ № 004**

**Инструкция по безопасному поведению на воде**

**1. Правила безопасного поведения на водоёмах в летний период**

1. Не стой и не в тех местах, откуда можно упасть в воду.
  2. Не заходи на глубокое место, если не умеешь плавать или плаваешь плохо.
  3. Ни в коем случае не ныряй в незнакомых местах. Неизвестно, что там может оказаться на дне.
  4. Никогда не в игры с удержанием «противника» под водой - он может захлебнуться.
  5. Не пытайся плавать на самодельных плотках или других плавательных средствах. Они могут не выдержать твоего веса или перевернуться.
  6. Раскачивание лодки, хождение по ней или перегибание через борт очень опасны, так как лодка от этого может перевернуться.
  7. Не отплывай далеко от берега и не переплывай водоем на спор. Почувствовав усталость, сразу плыви к берегу.
  8. Если в воде у тебя начало сводить ногу - не паникуй, постарайся посильней потянуть рукой на себя за большой палец ступню сведенной ноги.
  9. Увидев тонущего человека - зови на помощь взрослых, не стесняйся громко кричать, привлекая внимание окружающих. Осмотрись - нет ли под рукой спасательных средств. Ими может стать все, что плавает на воде и что ты сможешь добросить до тонущего. Если это возможно, попробуй дотянуться до тонущего рукой, толстой веревкой.
- При купании входи в воду быстро и во время купания не стой без движения. Почувствовав озноб, быстро выходи из воды.
2. Не купайся 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.
  3. В холодную погоду, чтобы согреться, проделай несколько легких физических упражнений.
  4. Не купайся больше 30 минут; если вода холодная, достаточно точно 5-6 минут.
  5. При ушных заболеваниях не прыгай в воду головой вниз.
  6. Не оставайся при нырянии долго под водой.
  7. Выйдя из воды, вытрись насухо и сразу оденься.
  8. Опасности в воде: сваи, камни, мусор; водовороты - нырнуть глубже, оттолкнуться и выплыть в сторону; водоросли; волны.
  9. Купайтесь только в разрешённых и хорошо известных местах.
  10. Умейте пользоваться простейшими спасательными средствами.
  11. Купаться лучше утром или вечером, тогда вы сможете хорошо отдохнуть, не опасаясь получить ожоги.
  12. Не оставайтесь при нырянии долго под водой.
  13. Выйдя из воды, вытретесь насухо и сразу оденьтесь.
  14. Почувствовав даже лёгкую усталость, сразу плывите к берегу.

**Судорога** - непроизвольное болезненное сокращение мышц во время плавания. При судорогах не теряйтесь, старайтесь держаться на воде и зовите на помощь.

Применяйте способы самопомощи при судорогах:

судорога ног - вы делаете глубокий вдох, ныряете, хватаете себя за большие пальцы ног и сильно тянете на себя;

судорога мышц бедра - вы сгибаете ногу в колене и руками прижимаете её к задней поверхности бедра;

судорога мышц живота - подтягиваете согнутые в коленях ноги к животу;

судороги мышц рук - сжимаете и разжимаете кулаки, сгибаете и разгибаете руки в локтях.

Запомните:

движение сведённой мышцей ускоряет исчезновение судороги;  
если судорога закончилась, быстрее выбирайтесь на берег, потому что судорога может повториться.

#### **Действия при оказании помощи утопающему:**

1. Если человек в пределах досягаемости, опуститесь на колени или лягте у кромки воды и протяните ему руку или какой-нибудь предмет (шест, весло, полотенце)
2. Если человек далеко от берега, бросьте ему плавучий предмет (доску, спасательный круг) Если тонет ребенок, то лучше всего бросить ребенку плавучий предмет на веревке: тогда вы сможете подтянуть ребенка к берегу. Спасательный круг нужно бросать плашмя в сторону утопающего. Круг должен упасть метр - полтора от утопающего, иначе вы ударите им пострадавшего.
3. Если пострадавший вас захватил, то нырните вместе с ним. Он вас отпустит и поднимется вверх, чтобы сделать вдох.
4. Если утопающий в панике, подплывите к нему со спины, захватите и плывите к берегу. Голова пострадавшего должна находиться над водой).
5. Если, оставаясь на берегу, помочь ребенку нельзя, войдите в воду и протяните ему какой-нибудь предмет и подтяните ребенка к берегу .
6. Если человек не дышит, приступайте к искусственному дыханию рот в рот. Проверьте у него пульс и при необходимости приступайте к реанимации.
7. Если человек дышит, перенесите его в теплое место, снимите с него мокрую одежду, заверните в одеяла и вызовите врача.

#### **Запрещается:**

1. Купаться вблизи водосбросов, шлюзов, мостов, водоворотов, шлюзов, плотин, пристаней, причалов и других гидротехнических сооружений
2. Входить в воду разгоряченным (потным).
3. Заплывать за установленные знаки (ограждения участка, отведённого для купания).
4. Подплывать близко к моторным лодкам, баржам.
6. Купаться при высокой волне.
7. Прыгать с вышки, если вблизи от неё находятся другие пловцы.
8. Толкать товарища с вышки или с берега.
9. Нырять после долгого пребывания на солнце (опасно тем, что резко рефлекторно сокращаются мышцы, что ведёт к остановке дыхания).

## **2.Правила безопасного поведения на водоёмах в зимний период**

Тысячи детей с нетерпением ждут начала зимы и становления льда на реках, озерах и других водоемах. Самые нетерпеливые из них выбирают на неокрепший лёд, подвергая свою жизнь и здоровье серьезной опасности. Важно соблюдать правила безопасного поведения на зимних водоемах. Зимой большинство водоемов покрывается льдом, который является источником серьезной опасности, особенно после первых морозов и в период оттепелей.

Нельзя забывать о серьезной опасности, которую таят в себе только что замерзшие водоемы. Первый лед очень коварен. Не торопитесь выходить на первый лед, он только кажется прочным, а на самом деле он тонкий, слабый и не выдержит тяжести не только взрослого человека, но и ребенка. Молодой лед отличается от старого более темным цветом и тонким ровным снежным покровом без застругов и надувов.

В зимнее время лед прирастает в сутки при:

- t - (-5°C)-0,6см
- t - (-25°C)-2, 9 см
- t - (-40°C)-4, 6 см

#### **Правила поведения**

1. Необходимо помнить, что выходить на осенний лед можно только в крайнем случае с максимальной осторожностью.
2. Во всех случаях, прежде чем сойти с берега на лед, необходимо внимательно осмотреться, наметить маршрут движения и возможного возвращения на берег.
3. Следует остерегаться мест, где лед запорошен снегом, под снегом лед нарастает медленнее. Бывает так, что по всему водоему толщина открытого льда более 10 см, а под снегом - 3 см.

