

«Согласовано»

Председатель  
профсоюзного комитета

Н.Г. Шестернина



«Утверждаю»  
Директор школы  
И.М. Райзер  
3 ноября 2015 г.

**Инструкция № 002.46 - 2015**  
**по правилам безопасного поведения на водоёмах в летний,  
осенне-зимний и весенний периоды**

Настоящая инструкция определяет действия работников в случае возникновения за пределами МБОУ СОШ № 5 г. Искитима НСО (далее - школа) чрезвычайных ситуаций на водоёмах в летний, осенне-зимний и весенний периоды, а также других ситуаций, которые могут создавать угрозу их жизни и здоровью. По инструкции проводится обучение работников школы действиям по безопасному поведению на водоёмах в летний, осенне-зимний и весенний периоды, а также при оказании помощи утопающему, провалившемуся под лёд и других чрезвычайных ситуациях на водоёмах.

**1. Общие положения**

1.1 Инструкция разработана на основании методических рекомендаций по безопасному поведению на водоёмах и вблизи их, а также по ликвидации чрезвычайных ситуаций МЧС России.

1.2 Работники школы обязаны знать и выполнять положения настоящей инструкции, чтобы в чрезвычайных ситуациях могли оценить необходимость оперативного информирования руководства и незамедлительно принять меры по ликвидации последствий происшествия. Работники должны осознавать, что лично несут ответственность за своевременное принятие мер по предотвращению чрезвычайных ситуаций.

1.3 О каждом несчастном случае, чрезвычайной ситуации в школе или за её пределами пострадавший, очевидец либо участник происшествия, после оказания первой помощи незамедлительно, используя все доступные средства связи, извещает директора школы или лицо его заменяющее.

Несоблюдение этого требования может привести к ухудшению состояния здоровья пострадавшего из-за отсутствия квалифицированной медицинской помощи, а также может являться причиной несвоевременного принятия оперативных мер по контролю за ситуацией, т. е. по минимизации ее последствий.

1.4. Оказание первой помощи пострадавшим осуществляется в соответствии с внутренней инструкцией организации «Оказание первой помощи в чрезвычайных ситуациях».

**2. Требования безопасности в летнее время**

2.1. Опасности, подстерегающие человека в воде:

- сваи, камни, мусор;
- водовороты (при попадании в зону водоворотов необходимо нырнуть глубже, оттолкнуться и выплыть в сторону от него);
- водоросли;
- волны.

2.2. Купаться можно только в разрешённых и хорошо известных местах.

2.3. Необходимо уметь пользоваться простейшими спасательными средствами.

2.4. Рекомендуется купаться утром или вечером, дабы хорошо отдохнуть, не опасаясь получить ожоги.

2.5. Входить в воду следует быстро и во время купания не стоять без движения. Почувствовав озноб, надо выйти из воды.

2.6. Запрещено купаться сразу после приёма пищи и большой физической нагрузки (игра в футбол, бег и т.д.). Перерыв между приёмом пищи и купанием должен быть не менее 45 - 50 минут.

2.7. В холодную погоду, чтобы согреться, надо проделать несколько лёгких физических упражнений.

2.8. Не рекомендуется купаться больше 30 минут; если вода холодная, достаточно 5-6 минут.

2.9. При ушных заболеваниях не стоит прыгать в воду головой вниз.

2.10. Не стоит при нырянии долго находиться под водой.

2.11. Выйдя из воды, необходимо вытереться насухо и сразу одеться.

2.12. Почувствовав даже лёгкую усталость, необходимо сразу плыть к берегу.

2.13. **Судорога** - непроизвольное болезненное сокращение мышц во время плавания. При судороге не следует паниковать, а надо держаться на воде и звать на помощь.

2.13.1. **Приёмы и способы самопомощи при судороге:**

- при судороге ног – необходимо сделать глубокий вдох, нырнуть, ухватить себя за большие пальцы ног и сильно потянуть их на себя;
- при судороге мышц бедра - следует согнуть ногу в колене и руками прижать её к задней поверхности бедра;
- при судороге мышц живота – надо подтянуть согнутые в коленях ноги к животу;
- при судороге мышц рук – рекомендуется сжимать и разжимать кулаки, сгибать и разгибать руки в локтях.

2.13.2. **Запомните:**

- движение сведённой мышцей ускоряет исчезновение судороги;
- после окончания судороги, необходимо быстро выбраться на берег, потому что судорога может повториться.

2.13.3. При оказании вам помощи не хватайтесь за спасающего, а помогите ему буксировать вас к берегу.

2.14. **Действия при оказании помощи утопающему:**

2.14.1. Если человек в пределах досягаемости, надо опуститься на колени или лечь у кромки воды и протянуть ему руку или какой-нибудь предмет (шест, весло, полотенце)

2.14.2. Если человек далеко от берега, бросьте ему плавучий предмет (доску, спасательный круг) Если тонет ребенок, то лучше всего бросить ребенку

плавающий 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.

2.14.3. Если пострадавший вас захватил, то нырните вместе с ним. Он вас отпустит и поднимется вверх, чтобы сделать вдох.

2.14.4. Если утопающий в панике, подплывите к нему со спины, захватите его и плывите к берегу. Голова пострадавшего должна находиться над водой.

2.14.5. Если, оставаясь на берегу, помочь ребенку нельзя, войдите в воду и протяните ему какой-нибудь предмет и подтяните ребенка к берегу.

2.14.6. Если человек не дышит, на берегу приступайте к искусственному дыханию рот в рот. Проверьте у него пульс и при необходимости приступайте к реанимации.

2.14.7. Если человек дышит, перенесите его в теплое место, снимите с него мокрую одежду, заверните в одеяло и вызовите врача.

### **2.15. Запрещается:**

2.15.1. Купаться вблизи водосбросов, шлюзов, мостов, водоворотов, плотин, пристаней, причалов и других гидротехнических сооружений

2.15.2. Входить в воду разгорячённым (потным).

2.15.3. Заплывать за установленные знаки (ограждения участка, отведённого для купания).

2.15.4. Подплывать близко к моторным лодкам, баржам.

2.15.6. Купаться при высокой волне.

2.15.7. Прыгать с вышки, если вблизи её находятся другие пловцы.

2.15.8. Толкать товарища с вышки или с берега.

2.15.9. Нырять после долгого пребывания на солнце (опасно тем, что резко рефлекторно сокращаются мышцы, что ведёт к остановке дыхания).

## **3. Требования безопасности на льду**

3.1. Лед зеленоватого оттенка, толщиной 7 см - безопасный, он выдерживает одного человека.

3.2. Непрочный лёд находится около стока воды с фабрик, заводов и т.д.

3.3. Тонкий и рыхлый лёд расположен вблизи камыша, кустов, под сугробами.

3.4. Ненадёжный тонкий лёд образуется в местах, где бьют ключи, быстрое течение или там, где впадают в речку ручьи.

### **3.5. Запрещается:**

- выходить по одному на неокрепший лёд;
- собираться группой на небольшом участке льда;
- проверять на прочность лёд ударами ног, клюшками;
- переходить водоем по неокрепшему льду друг за другом на небольшом расстоянии;
- идти по льду, засунув руки в карманы, нести за спиной прочно надетый рюкзак.

### **3.6. Можно и нужно:**

3.6.1. Не рисковать! Если лёд трескается и прогибается, немедленно остановиться и сойти со льда.

3.6.2. Удостовериться в прочности льда. Узнать места ледового перехода.

3.6.3. Замёрзшую 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.

3.6.4. При вынужденном переходе водоёма безопаснее всего придерживаться проторённых троп или идти по уже проложенной лыжне. Но если их нет, надо перед тем, как спуститься на лёд, очень внимательно осмотреться и наметить предстоящий маршрут.

3.6.5. Площадки под снегом следует обойти.

3.6.6. При переходе водоёма группой необходимо соблюдать расстояние друг от друга (5 - 6 м).

3.6.7. Если есть рюкзак, повесьте его на одно плечо.

3.7. Если вы провалились под лёд:

3.7.1. Необходимо широко раскинуть руки по кромкам льда, удерживаться от погружения с головой;

7.2. Переберитесь к тому краю полыньи, пролома, где течение не увлекает Вас под лёд.

3.7.3. Не паникуйте, старайтесь без резких движений выбираться на лёд, наползая грудью и поочерёдно вытаскивая на поверхность ноги, широко расставив их.

3.7.4. Выбравшись из пролома, нужно откатиться и ползти в сторону, откуда вы пришли.

3.7.5. Добравшись до берега, идите быстро домой или в тепло, переоденьтесь в тёплую, сухую одежду выпейте горячий чай.

### **3.8. Если на ваших глазах провалился под лёд человек:**

3.8.1. Немедленно крикните ему, что идёте на помощь.

3.8.2. Приближайтесь к полынье ползком, широко раскинув руки. Будет лучше, если подложите лыжи или фанеру, чтобы увеличить свою площадь опоры.

3.8.3. К самому краю полыньи подползать нельзя, иначе можно оказаться в воде. Ремни или шарф, любая доска, жердь, лыжи помогут Вам спасти человека. Бросать связанные предметы нужно на 3- 4 м.

3.8.4. Велите провалившемуся человеку распластать руки по льду и работать ногами, чтобы удержаться на поверхности

3.8.5. Опуститесь на колени или лягте у кромки льда и протяните человеку руку или какой-нибудь предмет (палку, веревку, одежду).

3.8.6. Если нужно передвигаться по льду, ложитесь плашмя и медленно подползайте к человеку, пока он не ухватится за протянутый ему предмет.

3.8.7. Вытащив человека из воды, положите его на лёд плашмя, не позволяйте ему встать на ноги и идти по льду.

3.8.8. Если не удастся вытащить человека из воды с помощью протянутого предмета, но рядом есть помощники, организуйте живую цепь. Один за другим выползайте, распластавшись по льду, и захватывайте лежащего впереди спасателя за лодыжки. Подав пострадавшему подручное средство, вытащите его на лёд и ползком двигайтесь от опасной зоны.

### **3.9. Когда необходимо обращаться к врачу:**

3.9.1. Если человек провалился под лёд, вызовите неотложную помощь как можно скорее.

3.9.2. Если человек, вытасканный из ледяной воды, потерял сознание, если он какое-то время полностью находился под водой, если у него переохлаждение или если его состояние внушает вам опасения, вызовите неотложную помощь.

3.9.3. В остальных случаях обратитесь к врачу в поликлинику.

С инструкцией ознакомлена (ы): \_\_\_\_\_  
(подпись) (Фамилия И.О.)