

СОГЛАСОВАНО
Председатель профкома
Шульгина О.Ф. Шульгина
«16» *апреля* 2018 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МАОУ Школа №38
Т.Н. Голиванова
«16» *апреля* 2018 г.



ИНСТРУКЦИЯ № 60
по правилам безопасного поведения на водоёмах,
во время паводков, при наводнениях

1. В ЛЕТНЕЕ ВРЕМЯ

1. Входить в воду быстро и во время купания не стойте без движения. Почувствовав озноб, быстро выходите из воды.
2. Не купайтесь сразу после приёма пищи и большой физической нагрузки (игра в футбол, бег и т.п.). Перерыв между приёмом пищи и купанием должен быть не менее 45-50 минут.
3. В холодную погоду, чтобы согреться, сделайте несколько физических упражнений.
4. Не купайтесь больше 30 минут; если вода холодная. Достаточно и 5-6 минут.
5. При ушных заболеваниях не прыгайте в воду головой в низ.
6. Не оставайтесь при нырянии долго головой вниз.
7. Выйдя из воды вытрите на сухо 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.

2. 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 в близи от нее находятся другие пловцы.
6. Толкать товарища с вышки или с берега.

3. БЕЗОПАСНОСТЬ НА ЛЬДУ

1. Лёд зеленоватого оттенка, толщиной 7 см – безопасный, он выдерживает одного человека.
2. Непрочный лёд – около стока вод (с фабрик, заводов).
3. Тонкий или рыхлый лёд- вблизи камыша, кустов, под сугробами.
4. Площадки под снегом следует обойти.

5. Надежный тонкий лёд – 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 лёд, 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: 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 бросить.
10. Если есть рюкзак, повести 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 выбраться на лёд, наполняя грудью и поочередно вытаскивая на поверхность ноги.
13. Выбравшись из проёма, нужно откатиться и ползти в сторону, обратную направлению движения.
14. Добравшись до берега, идите быстро домой, переоденьтесь в сухую одежду, выпейте горячий чай.

4. ВО ВРЕМЯ ЛЕДОХОДА ЗАПРЕЩАЕТСЯ

1. Выходить в весенний период на отдаленные водоемы;
2. Переправляться через реку в период ледохода;
3. Подходить близко к реке в местах затора льда, стоять на обрывистом берегу, подвергнутому разливу;
4. Собираться на мостиках, плотинах;
5. Приближаться к ледяным заторам, отталкивать льдины от берегов, измерять глубину реки или любого водоема, ходить по льдинам и кататься на них (не редко дети используют всевозможные плавающие средства и бесхозные лодки, чтобы покататься по первой воде).

Ребята!

Не выходите на лед во время весеннего паводка.

Не катайтесь на самодельных плотках, досках, бревнах и плавающих льдинах прыгайте с одной льдины на другую.

Не стойте на обрывистых и подмытых берегах- они могут обвалиться.

Когда вы наблюдаете за ледоходом с моста, нельзя перегибаться через перила и другие ограждения.

Если вы оказались свидетелем несчастного случая на реке или озере, то не теряйтесь, не убегайте домой, а громко зовите на помощь, взрослые услышат и могут выручить из беды.

5. ПАМЯТКА О ПРАВИЛАХ ПОВЕДЕНИЯ ПРИ НАВОДНЕНИИ

Получив сообщение о наводнении, паводке, следуйте основным правилам:

1. Отключите газ и электричество;

2. Если наводнение развивается медленно (медленно поднимается уровень воды), примите меры к спасению имущества и материальных ценностей: перенесите на верхние этажи или чердак наиболее ценные вещи, выведите животных;
3. Предупредите соседей, помогите детям, старикам и инвалидам покинуть опасное место. Займите верхние этажи, чердаки, крыши зданий. Слушайте сообщения штаба гражданской обороны и действуйте в строгом соответствии с указаниями;
4. Будьте готовы к эвакуации! Без промедления выходите в безопасное место, при этом учитывайте направление вероятного развития паводка;
5. Возьмите с собой документы, деньги, ценности, тёплую одежду, сапоги, продукты питания и воду на несколько дней, предметы личной гигиены, медицинскую аптечку;
6. Попав в воду, сбросьте с себя тёплую одежду и обувь, отыщите поблизости плавающие или возвышающиеся над водой предметы, воспользуйтесь ими до прибытия помощи;
7. Избегайте езды в машине по залитой дороге, вас может снести течением. Если же вы оказались в зоне затопления, а машина сломалась, покиньте ее и вызовите помощь.

Составил:
Специалист по охране труда



В.В. Ибрагимова