

СОГЛАСОВАНО

Председатель ПК

 В.А. Инедеркина

«12» 01 2023г



УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ СОШ №20

 Н.В.Бауэр

«12» 01 2023г.



## ИОТ 142-2023

### Инструкция «Правила безопасности на реках и водоёмах»

**1. При купании в реке или открытом водоёме:**  
не купаться на глубоком месте, не надеяться на надувной матрац или иные плавательные средства – они могут выскользнуть из-под человека и спровоцировать несчастный случай.  
Не заплывать далеко, можно устать и не доплыть до берега.  
Не нырять в неизвестном месте и на мели, так как можно удариться головой о дно или какой-либо предмет.  
Не играть на глубине с погружением головы в воду, можно захлебнуться.  
Не плавать в лодке без спасательных средств (спасательный жилет, круг), не шалить в лодке на воде, чтобы избежать опрокидывания.  
Не подплывать к дебаркадерам, баржам, судам, чтобы не затянуло под днище.

Не зная брода, не переходить речку, чтобы не попасть в яму.

#### **2. При купании в бассейне:**

- Не ходить по полу бассейна босиком – надевать резиновые тапочки, чтобы не поранить ноги о возможные сколы бетона, плиточной облицовки и чтобы не было скользко.
- Не нырять в не установленных местах, там может быть мелко и можно удариться головой о дно и получить тяжелую травму.
- Не прыгать с вышек без специальной подготовки инструктором по плаванию, можно повредить позвоночник или получить шок при попадании сильной струи воды через нос в дыхательные пути.
- Будьте осторожны при выходе из бассейна – можно легко поскользнуться и упасть.
- При выходе на лёд:
  - не выходить на тонкий или непрочный весенний лед на реке или водоёмах – можно провалиться.
  - Не кататься на льдинах, они могут опрокинуться или разломиться, а ветром их может отнести далеко от берега.
  - При спасении на тонком льду не приближаться на ногах к месту провала, нужно подавать длинную палку, лестницу, бросать веревку и звать взрослых на помощь.
  - В период паводка: с наступлением весны под воздействием солнечных лучей лед быстро подтаивает. Еще более разрушительные действия на него оказывает усиливающееся весной течение воды в реках, которое подтачивает его снизу. С каждым днем он становится все более пористым, рыхлым и

слабым. Вполне понятно, что передвижение по такому льду связано с большой опасностью.

Нужно знать, что весенний лед резко отличается от осеннего и зимнего. Если осенний лед под тяжестью человека начинает трещать, предупреждая об опасности, то весенний лед не трещит, а проваливается, превращаясь в ледяную кашицу.

Толщина льда должна быть для одиноких пешеходов не менее 5см, для групп людей - не менее 7см. Учащимся школы переходить водоемы весной строго запрещается! Помните, что весенний лед – капкан для вступившего на него!

- Особенно недопустимы игры на льду в период вскрытия рек. Прыгать с льдины на льдину, удаляться от берега очень опасно.
- Во время паводка и ледохода опасно находиться на обрывистом берегу, так как быстрое течение воды подмывает и рушит его.
- Переходить реку, пруд, озеро по льду весной опасно. Нужно внимательно следить за знаками, обозначающими пешеходные переходы, пользоваться специальными настилами на льду. Сходить на необследованный лед - большой риск.
- Течение реки сильно подмывает крутые берега. Возможны обвалы. Остерегайтесь любоваться весенним ледоходом с обрывистых берегов.
- Весной опасно сходить за плотины, запруды. Они могут быть неожиданно сорваны напором льда. Не приближайтесь к ледяным заторам.
- Во время половодья остерегайтесь любоваться ледоходом с крутых берегов, размываемых весенними потоками, из-за чего склоны берегов часто обваливаются. Нельзя выходить на водоемы при образовании ледяных заторов.
- Помните! Игры на льду в это время, плавание на лодках, плотях во время ледохода и половодья опасны для жизни!
- 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.
- При движении по льду проверяйте его прочность подручными средствами (шестом или лыжной палкой). Проверять прочность льда ударами ног опасно!
- 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.
- 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.
- 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.

- 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 окажетесь в воде. Ремни или 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 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.

- Простейшим спасательным средством может служить обычная крепкая веревка (длиной 10м) с большими (длиной 70 см) петлями на обоих концах, или поплавками на одном конце для бросания терпящему бедствие на льду.

- 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. 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.

Инструкцию разработал: \_\_\_\_\_ (\_\_\_\_\_)

СОГЛАСОВАНО

С \_\_\_\_\_ инструкцией \_\_\_\_\_ ознакомлен (а)

« \_\_\_\_ » 20 \_\_\_\_ г. \_\_\_\_\_ (\_\_\_\_\_)





соревнований.

1.9. Во время спортивных соревнований в лагере участники обязаны соблюдать правила ношения спортивной одежды и обуви, а также правила личной гигиены.

## **2. Требования безопасности перед началом спортивных соревнований в лагере дневного пребывания**

2.1. Детям надеть спортивную форму и спортивную обувь с не скользящей подошвой.

2.2. Руководителю соревнований проверить спортивную площадку и организовать очистку ее от стекол, камней и других предметов, которые могут привести к травмированию детей.

2.2. Убедиться в исправности и прочности установки спортивного инвентаря и оборудования.

2.3. Сделать физическую разминку с детьми пришкольного лагеря дневного пребывания.

## **3. Требования безопасности во время соревнований в пришкольном лагере**

3.1. Приступать к спортивным соревнованиям и завершать их строго следуя сигналам (команде) судьи соревнований.

3.2. Следует строго придерживаться правил проведения соревнований, выполнять все команды (сигналы), подаваемые судьей соревнований.

3.3. Не допускать столкновений с другими участниками спортивных соревнований в пришкольном лагере, не допускать толчков и ударов по их рукам и ногам.

3.4. В случае падения нужно сгруппироваться, чтобы не получить травмы.

3.5. При проведении в пришкольном лагере спортивных и подвижных игр детям следует соблюдать [инструкцию при проведении спортивных и подвижных игр в лагере](#) дневного пребывания.

3.6. Следует строго придерживаться требований настоящей инструкции по охране труда при проведении спортивных соревнований в пришкольном оздоровительном лагере дневного пребывания, инструкций по эксплуатации спортивных снарядов и инвентаря.

## **4. Требования безопасности в аварийных ситуациях**

4.1. В случае возникновения неисправности спортивного инвентаря и оборудования необходимо остановить спортивные соревнования и доложить о случившемся судье соревнований. Соревнования можно продолжать лишь после устранения неисправности или после замены спортивного инвентаря и оборудования.

4.2. В случае плохого самочувствия следует прекратить участие в спортивных соревнованиях и поставить в известность об этом судью соревнований.

4.3. В случае получения травмы участником соревнований в пришкольном лагере дневного пребывания срочно сообщить об этом судье соревнований и

начальнику лагеря, оказать первую доврачебную помощь пострадавшему, если необходимо, доставить его в медицинское учреждение.

**5. Требования безопасности по окончании спортивных соревнований в лагере дневного пребывания**

5.1. Сверить по списку наличие всех участников соревнований.

5.2. Убрать в специальное место спортивный инвентарь и оборудование.

5.3. Снять спортивную одежду и обувь.

5.4. Тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

*Инструкцию разработал:* \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ /

**СОГЛАСОВАНО**

Специалист по охране труда \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ /

«\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

