


СОГЛАСОВАНО  
Председатель ПК  
 Т.А.Осипова  
Протокол № А  
от «29» сентября 2022 г.

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МОУ СОШ №30  
 А.А.Новикова  
«29» сентября 2022 г.  


### Инструкция № 3.3 по правилам безопасного поведения на водоёмах в летний, осенне- зимний и весенний периоды для обучающихся МОУ СОШ № 30

#### 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 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.
3. В холодную погоду, чтобы согреться, сделайте несколько лёгких 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.

#### **Запрещается:**

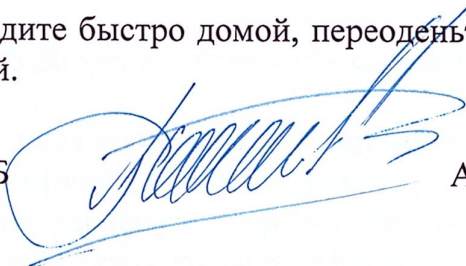
1. Входить в воду разгорячённым (потным).
2. Заплывать за установленные знаки (ограждения участка, отведённого для купания).
3. Подплывать близко к моторным лодкам, баржам, катерам.
4. Купаться при высокой волне.
5. Прыгать с вышки, если рядом находятся другие пловцы. Нырять в незнакомом месте, не изучив глубину и состояние дна водоёма.
6. Толкать товарища с вышки, с моста, с берега.

#### **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. Ненадёжный 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 водоёма 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 водоёма группой необходимо соблюдать расстояние друг от друга (5 – 6 м).
9. Замёрзшую 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 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 лёд, наползая грудью и поочерёдно вытаскивая на поверхность ноги.
13. Выбравшись из пролома, нужно откатиться и ползти в сторону, обратную направлению движения.
14. Добравшись до берега, идите быстро домой, переоденьтесь в сухую одежду, выпейте горячий чай.

Заместитель директора по ОБ



А.Писаренко