


Кировское областное государственное общеобразовательное автономное учреждение
«Кировский кадетский корпус имени Героя Советского Союза А.Я.Опарина»

Согласовано:
Специалист по охране труда
 Д.А. Скурихин
«20» 1 МА~~Й~~ 2020г.

УТВЕРЖДАЮ:
Директор
 А.И. Семейшев
«21» 1 МА~~Й~~ 2020 г.



ИНСТРУКЦИЯ №13
ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОГО
ПОВЕДЕНИЯ КАДЕТ НА ВОДОЕМАХ

Дата введения « 20 » мая 2020 года
Приказ № 01-08/ 23 от « 20 » мая 2020г.
Срок действия до 20.05.2025г.

2020 год

В летнее время

1. Не стой и не играй 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 играй 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. Входите в воду быстро и во время купания не стойте. Почувствовав озноб, выходите из воды.
9. не купайтесь сразу после приема пищи и большой физической нагрузки (игр в футбол, бег и т.п.). Перерыв между приемами пищи и купанием должен быть не менее 45-50 минут.
10. Не купайтесь больше 30 минут; если вода холодная, достаточно 5-6 минут.
11. При заболеваниях ушей не прыгайте головой вниз.
12. Не оставайтесь при нырянии долго под водой.
13. Почувствовав усталость, сразу плывите к берегу.
14. Если в воде у тебя начало сводить ногу - не паникуй, постарайся по сильнее потянуть рукой на себя за большой палец ступню сведенной ноги, при судорогах не теряйтесь, старайтесь держаться на воде, зовите на помощь.
15. 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.
16. Не давайте схватить себя утопающему, при спасении обхватите утопающего за шею или плечи.
17. При оказании вам помощи не хватайте спасающего, а помогите ему буксировать вас к берегу.
18. Если тонешь, не паникуй, ляг на спину, сделай несколько глубоких вдохов, прочисти нос, проглоти воду, несколько раз сделай вдох- выдох.
19. Если зацепился под водой при нырянии- не рвись, постарайся освободиться от того, что мешает.
20. Выйдя из воды вытрись насухо и сразу оденься.

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 вблизи от нее находятся другие пловцы.
6. Толкать товарища с вышки или с берега.

Безопасность на льду

1. Не выходи на тонкий лед в начале зимы (лед ломается со звонким хрустом, трещит) и в начале весны (лед ломается без треска, вода быстро просачивается и заполняет следы).
2. Запомни вначале зимы наиболее опасна середина водоема, в конце зимы опасны прибрежные участки, участки вблизи сливных труб, под мостами.
3. Лед зеленоватого оттенка, толщиной 7 см безопасный, он выдерживает одного человека.
4. Непрочный лед около стока вод (с фабрик, заводов).

5. Тонкий или рыхлый лед- вблизи камыша, кустов, под сугробами.
6. Площадки под снегом следует обойти.
7. Ненадежный тонкий лед- в местах, где бьют ключи, быстрое течение или там, где впадают в реку ручьи.
8. Нельзя проверять прочность льда ударом ноги.
9. 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 лед, очень внимательно осмотреться и наметить предстоящий маршрут.
10. При переходе водоема группой необходимо соблюдать расстояние друг от друга (5-6 м).
11. 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 сбросить.
12. Если есть рюкзак, повесьте его на одно плечо.
13. Если вы провалились, необходимо широко раскинуть руки по краям льда, удерживаться от погружения с головой.
14. Зови на помощь «тону!».
15. Не паникуйте, старайтесь без резких движений выбраться на лед, наползая грудью и поочередно вытаскивая на поверхность ноги. Выталкивай свое тело на лед, помогая ногами, опираясь на согнутые в локтях руки.
16. Если лед ломается, все равно не оставляйте попыток выбраться.
17. Закинь одну ногу на край льда, перекатываясь, отползи на 2-3 метра, встань и беги к ближайшему жилью.
18. Не останавливайся и делай силовые упражнения, пока не разогреешься.
19. Не останавливайся - выжать одежду и отдохнуть можно только в теплом помещении.

Заместитель директора по военной подготовке
и безопасности жизнедеятельности



В.Н.Работенко