ИНСТРУКЦИЯ  
  
по правилам безопасного поведения на водоемах в летний, осенне-зимний и весенний периоды  
  
ИОТ-086-09  
  
  
^ В летнее время  
1.       
Входите в воду быстро и во время купания не стойте без движения. Почувствовав озноб, быстро выходите из воды.

2.       
Нe купайтесь сразу после приема пищи и большой физиче­ской нагрузки (игра в футбол, бег и т. д.). Перерыв между приемом пищи и купанием должен быть не менее 45-50 минут.

3.       
В холодную погоду, чтобы согреться, проделайте несколько легких физических упражнении.

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, вытритесь насухо и сразу оденьтесь.

8.       
Почувствовав усталость, сразу плывите к берегу.

9.       
При судорогах не теряйтесь, старайтесь держаться на воде и  
зовите па помощь.

10. При оказании вам помощи не хватайте спасающего, а помо­гите ему буксировать вас к берегу.  
  
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.       
Лед зеленоватого оттенка, толщиной 7 см - безопасный, он выдерживает одного человека.

1.       
Непрочный лед - около стока вод (с фабрик, заводов).

2.       
Тонкий или рыхлый лед - вблизи камыша, кустов, под сугро­бами.

2.       
Площадки под снегом следует обойти.

3.       
Ненадежный тонкий лед- в местах, где бьют ключи, быстрое течение или там, где впадают в реку ручьи.

3.       
Нельзя проверять прочность льда ударом ноги.

4.       
При вынужденном переходе водоема безопаснее всего при­держиваться проторенных троп или идти по уже проложенной лыжне. Но если их пет, надо перед тем, как спуститься па лед, 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 па 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.

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 поочередно вытаскивая на поверхность ноги.

13.   
Выбравшись из пролома, нужно откатиться и ползти в сто­рону, обратную направлению движения.

14. Добравшись до берега, идите быстро домой, переодевайтесь в сухую одежду, выпейте горячий чай.  
  
Инструкция составил:  
  
  
^ 1 Общие требовании безопасности:

1.       
К прогулкам, туристическим походам, экскурсиям и экспе­дициям допускаются лица, прошедшие медицинский осмотр и ин­структаж по охране труда.

2.       
Опасные факторы:

— изменения установленного маршрута движения, самовольное оставление места расположения группы;  
травмирование ног при неправильном подборе обуви, пере­движение без обуви, а также без брюк или чулок, укусы ядовитыми животными, пресмыкающимися и насекомыми;

отравление ядовитыми растениями, плодами и грибами;

— заражение желудочно-кишечными болезнями при употребле­нии воды из непроверенных открытых водоемов.  
3.       
При проведении прогулки, туристского похода, экскурсии, экспедиции группу учащихся, воспитанников должны сопровож­дать двое взрослых.

4.       
Для оказания первой медицинской помощи пострадавшим во время прогулки, туристского похода, экскурсии, экспедиции обязательно иметь аптечку с набором необходимых медикаментов и перевязочных средств.

^ 2 Требования безопасности перед проведением прогулки, туристского похода, экскурсии, экспедиции:  
2.1 Пройти соответствующую подготовку, инструктаж, меди­цинский осмотр и представить справку о состоянии здоровья.  
2.       
Надеть удобную одежду и обувь, не стесняющую движений и соответствую)дую сезону и погоде.

3.       
Убедиться в наличии аптечки и се укомплектованности не­обходимыми медикаментами и перевязочными материалами.

^ 3 Требования безопасности во время прогулки, туристского похода, экскурсии,экспедиции:  
1.       
Соблюдать дисциплину, выполнять все указания руководи­теля и его заместителя, самовольно не изменять установленный маршрут движения и место расположения группы.

2.       
Общая продолжительность прогулки составляет 1-4 часа, а туристского похода, экскурсии, экспедиции не должна превы­шать: для учащихся 1-2 классов - 1 дня, 3-4 классов - 3 дней, 5-6 классов- 18 дней, 7-9 классов -24 дней, 10-11 классов-30 дней.

3.       
Отправляясь па экскурсию, в поход, надевайте одежду, со­ответствующую сезону и погоде, па ноги надевайте прочную обувь, носки, на голову — головной убор. Во время экскурсии не снимайте обувь и не ходите босиком.

4.       
Во время привалов во избежание ожогов и лесных пожаров не разводить костры.

5.       
11с пробовать на вкус какие-либо растения, плоды и грибы.

6.       
Не трогать руками ядовитых и опасных животных, пресмы­кающихся, насекомых, растения, грибы, а также колючие растения и кустарники.

7.       
Во избежание заражения желудочно-кишечными болезнями не пить воду из открытых водоемов, использовать для этого питье­вую воду из фляжки, которую необходимо брать с собой, или ки­пяченую воду.

8.       
Соблюдать правила личной гигиены, своевременно инфор­мировать руководителя группы или его заместителя об ухудшении состояния здоровья или травмах.

9.       
Уважать местные традиции и обычаи, бережно относиться к природе, памятникам истории и культуры, к личному и групповому имуществу.

^ 4 Требования безопасности в аварийных ситуациях:  
1.       
При укусе ядовитыми животными, пресмыкающимися не­медленно отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреж­дение и сообщить об этом администрации учреждения и родителям пострадавшего.

2.       
При получении учащимся, воспитанником травмы оказан, помощь пострадавшему, сообщить об этом администрации учреж­дения и родителям пострадавшего, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение

^ 5 Требования безопасности по окончании прогулки, турист­ского похода, экскурсии, экспедиции:  
1.       
Проверить по списку наличие всех учащихся, воспитанни­ков в группе.

Проверить наличие и сдать на хранение туристское снаря­жение.