**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования**

**Детско-юношеская спортивная школа**

|  |  |
| --- | --- |
| *Согласовано*  *Уполномоченное лицо по охране труда профсоюзной организации МБУДО ДЮСШ*  *\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Сергеева Л.И.* *«\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 20\_\_\_г.* | *Утверждаю* *Директор ДЮСШ*  *\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Ю.В. Колосков*  *«\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 20\_\_\_г.* |

**ИНСТРУКЦИЯ /ИОТ-У07-2018/  
по правилам безопасного поведения на водоемах в летний,**

**осенне-зимний и весенний периоды**

**1. Безопасность 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 приема пищи и большой физической нагрузки (тренировка, 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 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, вытритесь 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**

Входить в воду разгоряченным (потным).

Заплывать за установленные знаки (ограждения участка, отведенного для купания).

Подплывать близко к моторным лодкам, баржам.

Купаться при высокойволне.

Прыгать с вышки, если вблизи от нее находятся другие пловцы.

Толкать товарища с вышки или с берега.

1. **Безопасность в весенний период**

2.1. На весеннем льду легко провалиться.

2.2. Быстрее всего процесс распада льда происходит у берегов.

2.3. Весенний лед, покрытый снегом, быстро превращается в рыхлую массу.

**Запрещается**

Выходить в весенний период на отдаленные водоемы.

Переправляться через реку в период ледохода.

Подходить близко к реке в местах затора льда, стоять на обрывистом берегу, подвергающемуся разливу и, следовательно, обвалу.

Собираться на мостах, плотинах и запрудах.

Приближаться к ледяным заторам, отталкивать льдины от берегов, измерять глубину реки или любого водоема, ходить по льдинам и кататься на них (нередко дети используют всевозможные плавающие средства и бесхозные лодки, чтобы покататься по первой воде).

1. **Безопасность на льду**
   1. Лед зеленоватого оттенка, толщиной 7 см — безопасный, он выдерживает одного человека.
   2. Непрочный лед — около стока вод (с фабрик, заводов).
   3. Тонкий или рыхлый лед — вблизи камыша, кустов, под сугробами.
   4. Площадки под снегом следует обойти.
   5. Ненадежный тонкий лед — 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 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 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 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 лед, 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.
2. **Безопасность в осенне-зимний период**

С наступлением первых осенних заморозков вода в водоемах покрывается льдом. Начинается период ледостава. Нельзя забывать о серьезной опасности, которую таят в себе только что замерзшие водоемы. Первый лед очень коварен. Не торопитесь выходить на первый лед, он только кажется прочным, а на самом деле он тонкий, слабый и не выдержит тяжести не только взрослого человека, но и ребенка. Молодой лед отличается от старого более темным цветом и тонким ровным снежным покровом без застругов и надувов.

4.1. Необходимо помнить, что выходить на осенний лед можно только в крайнем случае с максимальной осторожностью.

4.2. Во всех случаях, прежде чем сойти с берега на лед, необходимо внимательно осмотреться, наметить маршрут движения и возможного возвращения на берег.

4.3. Следует остерегаться мест, где лед запорошен снегом, под снегом лед нарастает медленнее. Бывает так, что по всему водоему толщина открытого льда более 10 см, а под снегом - 3 см.

4.4. В местах, где быстрое течение, вблизи выступающих на поверхность кустов, осоки, травы, где имеются родники или ручей впадает в водоем, образуются промоины, проталины или полыньи. Здесь вода покрывается очень тонким льдом.

4.5. Безопаснее всего переходить водоем по прозрачному с зеленоватым или синеватым оттенком льду при его толщине не менее 7 см.

4.6. Прежде чем встать на лед нужно убедиться в его прочности, используя для этого палку. Во время движения палкой ударяют по льду впереди и по обе стороны от себя по несколько раз в одно и то же место.

4.7. Если вы видите чистое, ровное, не занесенное снегом место, значит здесь полынья или промоина, покрытая тонким свежим льдом.

4.8. Если на ровном снеговом покрове темное пятно, значит под снегом - неокрепший лед.

4.9. Очень опасно скатываться на лед с обрывистого берега, особенно в незнакомом месте. Даже заметив впереди себя прорубь, пролом во льду или иную опасность, бывает трудно затормозить или отвернуть в сторону, особенно, если катаются маленькие дети.

4.10. Для катания на санках, лыжах, коньках необходимо выбирать места с прочным ледяным покровом, предварительно обследованным взрослыми людьми.

4.11. Необходимо соблюдать особую осторожность на льду в период оттепелей, когда даже зимний лед теряет свою прочность.

**ПОМНИТЕ!**

• Человек может погибнуть в результате переохлаждения через 15-20 минут после попадания в воду.

• В случае треска льда, пригибания, появления воды на поверхности льда, немедленно вернитесь на берег.

• Не ходите по льду толпой или с тяжелым грузом. Лучше всего без необходимости не выходить на лед!!!

• Если Вы провалились под лед, старайтесь передвигаться к тому краю полыньи, откуда идет течение. Это гарантия, что Вас не затянет под лед. Добравшись до края полыньи, старайтесь как можно больше высунуться из воды, чтобы налечь грудью на закраину и забросить ногу на край льда. Если лед выдержал, осторожно перевернитесь на спину и медленно ползите к берегу. Выбравшись на сушу, поспешите как-нибудь согреться. Охлаждение может вызвать серьезные осложнения.

• Если на Ваших глазах кто-то провалился под лед, вооружитесь любой палкой, шестом или доской и осторожно, ползком двигайтесь к полынье. Доползти следует до такого места, с которого легко можно кинуть ремень, сумку на ремне или протянуть лыжную палку. Когда находящийся в воде человек ухватится за протянутый предмет, аккуратно вытаскивайте его из воды. Выбравшись из полыньи, отползите подальше от ее края.

В случае, когда по близости нет теплого помещения необходимо:

• раздеться и хорошо выжать одежду так, как переход в мокрой одежде более опасен;

• развести костер (если есть возможность) или согреться движением;

• растереться руками, сухой тканью, но не снегом.