МУ «Грозненский РОО»
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«ДОМ ЮНЫХ ТЕХНИКОВ ГРОЗНЕНСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА»
(МБУ ДО «ДЮТ Грозненского муниципального района»)

МХь «Грозненски КІДД»
Муниципальни тІетоьхначу дешаран бюджетни хьукмат
«ГРОЗНЕНСКИ МУНИЦИПАЛЬНИ КІОШТАН КЪОНАЧУ ТЕХНИКИЙН ЦІА»
(МТІД БХь «Грозненски муниципальни кІоштан КъТЦІ»)

СОГЛАСОВАНО
Председатель Профкома
_____Бугаева З.Д.
от «29» 08 2025г.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 00DEE9AB1CD839368F02DD4FE4D4B9028E
Владелец: Эльдарова Асет Кюриевна
Действителен: с 19.02.2025 до 15.05.2026

Инструкция № 24
по правилам безопасного поведения на водоемах в летний, осенне-зимний и весенний период

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 (игры 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

1. Входить вводу 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 находится 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.

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 метров).

9. Замерзшую реку (озеро) лучше переехать 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, повести 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.