БУ «Нижневартовский профессиональный колледж»

|  |  |
| --- | --- |
| СОГЛАСОВАНО  Председатель профсоюзного комитета  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Е.В. Бобровских  «\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 20\_\_\_ г. | УТВЕРЖДАЮ  Директор учреждения  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Г.В. Михайлова  «\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 20\_\_\_ г. |

## ИНСТРУКЦИЯ

**по правилам безопасного поведения на водоемах в летний, осенне-зимний**

**и весенний периоды**

**ИОТ-103-2012**

1. **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 (игра в футбол, бег и т.д.). Перерывы между приемом пищи и купанием должен быть не менее 45-50 минут.
   3. Не купайтесь больше 30 минут; если вода холодная, достаточно 5-6 минут.
   4. Не оставайтесь при нырянии долго под водой.
   5. Выйдя из воды, вытритесь насухо и сразу оденьтесь.
   6. Почувствовав усталость, сразу плывите к берегу.
   7. При судорогах не теряйтесь, старайтесь держаться на воде и зовите на помощь.
   8. При оказании вам помощи не хватайте спасающего, а помогите ему буксировать вас к берегу.
   9. **Запрещается:**

**-** заплывать за установленные знаки (ограждения участка, отведенного для купания);

**-** подплывать близко к моторным лодкам;

**-** толкать товарища с берега.

1. **Безопасность на льду**

Находиться на льду водоемов в осенне-зимний период и ранней весной запрещено т.к. влечет за собой смертельную опасность.

* 1. Лед зеленного оттенка, толщиной 7 см – безопасный, он выдерживает одного человека.
  2. Нельзя проверять прочность льда ударом ноги.
  3. При вынужденном переходе водоема безопаснее всего придерживаться проторенных троп.
  4. При переходе водоема группой необходимо соблюдать расстояние друг от друга (5-6 см).
  5. Если вы провалились, необходимо:
     1. Широко раскинуть руки по кромкам льда, удерживаться от погружения с головой;
     2. Не паникуйте, старайтесь без резких движений выбираться на лед, наползая грудью и поочередно вытаскивая на поверхность ноги.
     3. Выбравшись из пролома, нужно откатиться и ползти в сторону, обратную направлению движения.
     4. Добравшись до берега, идите быстро домой, переодевайтесь в сухую одежду, выпейте горячий чай.

Разработал:

инженер по ОТ и ТБ

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ В.А. Капошина

«\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 20\_\_\_ г.