

**ИНСТРУКЦИЯ  
ПО БЕЗОПАСНОМУ ПОВЕДЕНИЮ НА ВОДОЕМАХ В ЛЕТНИЙ,  
ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ И ВЕСЕННИЙ ПЕРИОДЫ»**

**1. Правила поведения в летнее время:**

- 1.1. Следует помнить, что купаться в неизвестных водоемах и необследованных местах опасно!
- 1.2. Место купания должно иметь пологое, песчаное, свободное от растений и ила дно, без резких обрывов вблизи берега.
- 1.3. Умеющие хорошо плавать и нырять должны убедиться в том, что в воде и, тем более, близко у берега нет затонувших деревьев, старых свай, коряг, острых камней (как на глубине, так и у поверхности воды).
- 1.4. В зоне купания, особенно на реках, не должно быть сильного течения, водоворотов, холодных подводных ключей, которые могут привести к судорогам в ногах и руках.
- 1.5. На необорудованных местах отдыха на водных объектах имеются затонувшие деревья, старые сваи, коряги, острые камни, каменные гряды и отдельные валуны, часто скрытые небольшим слоем воды и находящиеся в самых неожиданных местах, в том числе и далеко от берега.

**2. Меры безопасности при купании**

- 2.1. Купаться лучше утром или вечером, когда солнце греет, но еще нет опасности перегрева. Температура воды должна быть не ниже 17-19 градусов, находясь в воде рекомендуется не более 20 минут. Не следует входить или прыгать в воду после длительного пребывания на солнце, т.к. при охлаждении в воде наступает сокращение мышц, что может привести к остановке сердца.
- 2.2. Входите в воду быстро и во время купания не стойте, будьте в движении. Почекувствовав озноб, быстро выходите из воды.
- 2.3. Не купайтесь сразу после приема пищи и большой физической нагрузки (игра в футбол, бег и т. д.). Перерыв между приемами пищи и купанием должен быть не менее 45-50 минут.
- 2.4. В холодную погоду, чтобы согреться, проделайте несколько легких физических упражнений.
- 2.5. При ушных заболеваниях не прыгайте в воду головой вниз.
- 2.6. Не оставайтесь при нырянии долго под водой.
- 2.7. Выйдя из воды, вытритесь насухо и сразу оденьтесь.
- 2.8. Почекувствовав усталость, сразу плывите к берегу.
- 2.9. При судорогах не теряйтесь, старайтесь держаться на воде, зовите на помощь.
- 2.10. При оказании вам помощи не хватайте спасающего, а помогите ему буксировать вас к берегу.

**Запрещается:**

- входить в воду разгоряченным (потным);
- заплывать за установленные знаки (буйки, ограждения участка, отведенного для купания);
- подплывать близко к моторным лодкам, баржам;
- купаться при высокой волне;
- прыгать с вышки, если вблизи от нее находятся другие пловцы;
- толкать товарища с вышки или с берега.

**3. Правила безопасность на льду:**

- 3.1. Лед зеленоватого оттенка, толщиной 7 см - безопасный, он выдерживает одного человека.
- 3.2. Непрочный лед - около стока вод (с фабрик, заводов).
- 3.3. Тонкий или рыхлый лед - вблизи камыша, кустов, под сугробами.
- 3.4. Ненадежный тонкий лед - в местах, где бьют ключи, быстрое течение или там, где впадают в реку ручьи. Нельзя проверять прочность льда ударом ноги.
- 3.5. При вынужденном переходе водоема безопаснее всего придерживаться проторённых 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.
- 3.6. При переходе водоема группой необходимо соблюдать расстояние друг от друга (5-6 м).
- 3.7. Замерзшую реку (озеро) лучше перейти на лыжах, при этом: крепления лыж расстегните, чтобы при необходимости быстро их выбросить; лыжные палки держите в руках, не накидывая петли на кисти рук, чтобы в случае опасности сразу их отбросить.
- 3.8. Если есть рюкзак, повесьте его на одно плечо.
- 3.9. Если вы провалились, необходимо широко раскинуть руки к кромкам льда, удерживаться от погружения с головой. Не паникуйте, старайтесь без резких движений выбираться на лед.
- 3.10. Выбравшись из пролома, нужно откатиться и ползти в сторону, обратную направлению движения.
- 3.11. Добравшись до берега, идите быстро домой, переодевайтесь в сухую одежду, выпейте горячий чай.

***Запрещено находиться на водоемах, кататься на замерзших водоемах без сопровождения законных представителей (родителей, попечителей).***