

## **Инструкция по правилам безопасности на водоемах в летний, осенне-зимний и весенний периоды**

### **ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОСТИ НА ВОДОЕМАХ В ЛЕТНИЙ ПЕРИОД**

Умение хорошо плавать - одна из важнейших гарантий безопасного отдыха на воде, но помните, что даже хороший пловец должен соблюдать постоянную осторожность, дисциплину и строго придерживаться правил поведения на воде.

1. Не умеете плавать - не купайтесь на глубоком месте, не надейся на надувной матрац или иные плавсредства - они могут выскользнуть из-под вас, и вы утонете.
2. Плавать лучше параллельно линии берега и не заплывать далеко.
3. На реке нужно плыть против течения, иначе потом будет тяжело возвращаться.
4. Нужно помнить, что у берега течение слабее, чем на середине реки.
6. Первый раз купаться следует в солнечную, безветренную погоду при температуре воздуха 20-23 градуса тепла, воды - 17-19 градусов.
7. Лучшее время суток для купания - 8-10 часов утра и 17-19 часов вечера.
8. Входите в воду быстро и во время купания не стойте движения. Почувствовав озноб, быстро выходите из воды.
9. 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.
10. В холодную погоду, чтобы согреться, проделайте несколько легких физических упражнений.
11. Не купайтесь больше 30 минут; если вода холодная, достаточно точно 5-6 минут.
12. Не ныряйте в неизвестном месте и на мели, так как можно удариться головой о дно или какой-либо предмет.
13. При ушных заболеваниях не прыгайте в воду головой вниз.
14. Не оставайтесь при нырянии долго под водой.
15. Выйдя из воды, вытритеесь насухо и сразу оденьтесь.
16. Не заплывайте далеко, можно устать и не доплыть до берега.
17. Почувствовав усталость, сразу плывите к берегу.
18. Не зная брода, не переходите речку. Можно попасть в яму.
19. Не подавайте ложных сигналов бедствия.
20. Запутавшись в водорослях, не делайте резких движений и рывков. Необходимо лечь на спину, стремясь мягкими, спокойными движениями выплыть в ту сторону, откуда приплыли. Если все-таки не удастся освободиться от растений, то, освободив руки, нужно поднять ноги и постараться осторожно освободиться от растений при помощи рук.
21. Попав в быстрое течение, не следует бороться против него, необходимо не нарушая дыхания плыть по течению к берегу.
22. Оказавшись в водовороте, не следует поддаваться страху, терять чувство самообладания. Необходимо набрать побольше воздуха в легкие, погрузиться в воду и, сделав сильный рывок в сторону по течению, всплыть на поверхность.
23. При переохлаждении тела пловца в воде могут появиться судороги, которые сводят руку, а чаще ногу или обе ноги. При судорогах надо немедленно выйти из воды. Если нет этой возможности, то необходимо действовать следующим образом: изменить стиль плавания - плыть на спине. При ощущении стягивания пальцев руки, надо быстро, с силой сжать кисть руки в кулак, сделать резкое отбрасывающее движение рукой в наружную сторону, разжать кулак. При судороге икроножной мышцы необходимо согнуться, двумя руками обхватить стопу

пострадавшей ноги и с силой подтянуть стопу к себе. При судорогах мышц бедра необходимо обхватить рукой ногу с наружной стороны ниже голени у лодыжки (за подъем) и, согнув ее в колене, потянуть рукой с силой назад к спине. Произвести укалывание любым острым подручным предметом (булавкой, иголкой и т.п.), для этого, на всякий случай, необходимо прикрепить булавку к купальным костюмам.

24. Уставший пловец должен помнить, что лучшим способом для отдыха на воде является положение «лежа»

25. 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, дебаркадерам - может затянуть под днище.
- Купаться при высокой волне.
- Прыгать с вышки, если вблизи от нее находятся другие пловцы.
- Толкать товарища с вышки или с берега.
- Шалить в лодке на воде, можно опрокинуться.
- Плавать в лодке без спасательных средств (спасательного жилета или круга).

#### **ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОГО ПОВЕДЕНИЯ НА ОТКРЫТЫХ ВОДОЁМАХ В ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ ПЕРИОД**

1. Прежде, чем спуститься на лёд проверьте место, где лёд примыкает к берегу - там могут быть промоины, которые закрываются снежными надувами. В устьях рек прочность льда ослаблена из-за течений.

2. Лед зеленоватого оттенка, толщиной 7 см - безопасный, он выдерживает одного человека. Непрочный лёд матовый или белый. Такой цвет лёд получается, когда при оттепели, изморози, дожде или после снегопада он покрывается водой, а затем замерзает.

3. Непрочный лёд - около стока вод (с фабрик, заводов).

4. Тонкий или рыхлый лёд - вблизи камыша, кустов, под сугробами.

5. Площадки под снегом следует обойти.

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

7. При движении по льду проверяйте его прочность подручными средствами (шестом или лыжной палкой). Нельзя проверять прочность льда ударом ноги.

8. 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 лёд, Очень внимательно осмотреться и наметить предстоящий маршрут.

9. При переходе водоема группой необходимо соблюдать расстояние друг от друга (5-6 м).

10. Замерзшую реку (озеро) лучше перейти на лыжах, при этом: крепления лыж расстегнуть, чтобы при необходимости быстро их выбросить; лыжные палки держать в руках, не накидывая петли на кисти рук, чтобы в случае опасности сразу их отбросить.

11. Если есть рюкзак, повесить его на одно плечо.

12. Попад случайно на тонкий лед, отходите назад скользящими осторожными шагами, не отрывая ног ото льда.
13. Если Вы провалились - не впадайте в панику, сбросьте с себя тяжелую обувь и одежду, широко раскиньте руки по кромкам льда, чтобы не погрузиться с головой, обопритесь о край полыньи, медленно ложась на живот или спину. Переберитесь к тому краю полыньи, где течение не увлекает Вас под лёд. Старайтесь без резких движений выбраться на лёд, заползая грудью и поочередно вытаскивая на поверхность ноги, широко их расставив. Воспользуйтесь плавающими поблизости или возвышающимися над водой предметами. Выбравшись из полыньи, откатитесь от неё и ползите в ту сторону, откуда пришли.
14. Выбравшись из пролома, откатиться и ползти в сторону, обратную направлению движения.
15. Добравшись до берега, идти быстро домой, переодеться в сухую одежду, выпить горячий чай.
16. Если на ваших глазах провалился человек - немедленно крикните ему, что идете на помощь. Приближайтесь к полынье ползком, широко раскинув руки. Будет лучше, если подложите лыжи или фанеру, чтобы увеличить свою площадь опоры. К самому краю полыньи подползть нельзя, иначе можно окажетесь в воде. Ремни или шарф, любая доска, жердь, лыжи помогут Вам спасти человека. Бросать связанные предметы нужно на 3-4 м. Если вы оказываете помощь сами, то надо обязательно лечь на лед, подать пострадавшему палку, шест, ремень или шарф и т.п., чтобы помочь выбраться из воды. Затем доставить пострадавшего в теплое помещение, растереть насухо, переодеть, напоить горячим чаем. При необходимости оказать первую медицинскую помощь или доставить в лечебное учреждение.
17. Если вы не одни, то взяв друг друга за ноги, ложитесь на лёд цепочкой и двигайтесь к пролому. Действуйте решительно и быстро: пострадавший быстро коченеет в ледяной воде, а намочшая одежда тянет его вниз. Подав пострадавшему подручное средство, вытащите его на лёд и ползком двигайтесь от опасной зоны. Снимите с пострадавшего одежду и оденьте сухую. Если нет сухой одежды, отожмите мокрую, и затем снова ее оденьте. Укутайте пострадавшего по возможности полиэтиленом - произойдет эффект парника.

## **ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОГО ПОВЕДЕНИЯ НА ОТКРЫТЫХ ВОДОЁМАХ ВЕСНОЙ В ПЕРИОД ПАВОДКА**

1. Период весеннего половодья особенно опасен для тех, кто живет близ реки, пруда, водоема. Привыкая зимой пользоваться пешеходными переходами по льду, многие забывают об опасности, которую таит лед весной.
2. Весенний лед резко отличается от осеннего и зимнего. Если осенний лед под тяжестью человека начинает трещать, предупреждая об опасности, то весенний лед не трещит, а проваливается, превращаясь в ледяную кашу.
3. Переходить реку, пруд, озеро по льду весной опасно. Нужно внимательно следить за знаками, обозначающими пешеходные переходы, пользоваться специальными настилами на льду. Сходить на необследованный лед - большой риск.
4. Помните, течение реки сильно подмывает крутые берега. Возможны обвалы. Остерегайтесь любоваться весенним ледоходом с обрывистых берегов.
5. Весной опасно сходить за плотины, запруды. Не забывайте - они могут быть неожиданно сорваны напором льда. Не приближайтесь к ледяным заторам...

6. Помните, весенний паводок ответственный период! Больше всего несчастных случаев весной на реке происходит со школьниками. Дети часто позволяют себе шалости у реки, даже пробуют кататься на льдинах. Школьники! Ведите постоянно наблюдение за рекой. Разъясняйте товарищам правила поведения во время весеннего половодья.

7. Ледоход очень опасен, особенно те места, где выходят на поверхность водоёма подземные ключи, стоки теплой воды от промышленных предприятий, возле выступающих изо льда кустов, камыша, коряг и пр.

8. Во время половодья остерегайтесь любоваться ледоходом с крутых берегов, размываемых весенними потоками, из-за чего склоны берегов часто обваливаются. Нельзя выходить на водоемы при образовании ледяных заторов.

### **ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОГО ПОВЕДЕНИЯ ПРИ КУПАНИИ В БАССЕЙНЕ**

1. Не купайтесь в бассейне босиком. Надевайте резиновые тапочки, чтобы не поранить ноги о возможные сколы бетона, плиточной облицовки и чтобы не было скользко.

2. Не ныряйте в неустановленных местах, там может быть мелко и можно удариться головой о дно и получить тяжелую травму.

3. Не прыгайте с вышек без специальной подготовки инструктором по плаванию. Можно повредить позвоночник или получить шок при попадании сильной струи воды через нос в дыхательные пути.

4. Будьте осторожны при выходе из бассейна - можно легко поскользнуться и упасть.