

СОГЛАСОВАНО:  
Председатель ПК  
Л.Г.Григорьева

УТВЕРЖДАЮ:  
Директор колледжа  
Т.П.Ивченко

**ИНСТРУКЦИЯ № 53**  
по правилам безопасного поведения  
на водоемах в летний, осенне-зимний и весенний периоды

**В летнее время**

1. Не стойте и не играйте в тех местах, откуда можно упасть в воду
2. Входите в воду быстро и во время купания не стойте без движения. Почувствовав озноб, быстро выходите из воды.
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.
4. В холодную погоду, чтобы согреться, сделайте несколько легких физических упражнений.
5. Не купайтесь больше 30 минут; если вода холодная, достаточно точно 5-6 минут.
6. При ушных заболеваниях не прыгайте в воду головой вниз.
7. Не оставайтесь при нырянии долго под водой.
8. Выйдя из воды, вытритеесь насухо и сразу оденьтесь.
9. Почувствовав усталость, сразу плывите к берегу.
10. При судорогах не теряйтесь, старайтесь держаться на воде, зовите на помощь.
11. При оказании вам помощи не хватайте спасающего, а помогите ему буксировать вас к берегу.
12. Раскачивание лодки, хождение по ней или перегибание через борт очень опасны, так как лодка от этого может перевернуться.
13. Не отплывайте далеко от берега и не переплывайте водоем на спор. Почувствовав усталость, сразу плывите к берегу.
14. Если в воде у тебя начало сводить ногу - не паникуй, постарайся сильнее потянуть рукой на себя за большой палец ступню сведенной ноги.
15. Увидев тонущего человека - зовите на помощь взрослых, не стесняйтесь громко кричать, привлекая внимание окружающих. Осмотритесь – нет ли под рукой спасательных средств. Ими может стать все, что плавает на воде, и что ты сможешь добросить до тонущего человека. Если это возможно, попробуй дотянуться до него рукой, толстой веревкой.

**Запрещается:**

1. Входить в воду 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 находятся другие пловцы.
6. Толкать человека с вышки или с берега.

7. Заходить на глубокое место, если не умеешь плавать или плаваешь плохо.
8. Ни в коем случае нырять в незнакомых местах. Неизвестно, что там может оказаться на дне.
9. Играть в игры с удержанием «противника» под водой - он может захлебнуться.
10. Плавать на самодельных плотках или других плавательных средствах. Они могут не выдержать твоего веса или перевернуться.

### **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 кромкам льда, удерживаться от погружения с головой.
12. Не паникуйте, старайтесь без резких движений выбираться лед, наполняя грудью и поочередно вытаскивая на поверхность
13. Выбравшись из пролома, нужно откатиться и ползти в сторону, обратную направлению движения.
14. Добравшись до берега, идите быстро домой, переодевайте в сухую одежду, выпейте горячий чай.