



### В летнее время

1. Входите в воду быстро и во время купания не стойте 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.). Перерыв между приемами пищи и купанием должен быть не менее 45-50 минут.
3. В холодную погоду, чтобы согреться, сделайте несколько-легких физических упражнений.
4. Не купайтесь больше 30 минут; если вода холодная, достаточно точно 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, вытрите насухо и сразу оденьтесь.
8. Почувствовав усталость, сразу плывите к берегу.
9. При судорогах не теряйтесь, старайтесь держаться на воде, зовите на помощь.
10. При оказании вам помощи не хватайте спасающего, а помогите ему буксировать вас к берегу.

### 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 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 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 из льда, наползая 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, переодевайтесь в сухую одежду, выпейте горячий чай.

Инструкцию составил ответственный за технику безопасности \_\_\_\_\_ А.В. Высоцкий