

П Р А В И Л А
безопасного поведения на реках,
озёрах и других водоёмах
(на воде, на льду)

Глава 1
Общие требования безопасности

на воде

1. Нахождение у водоемов и купание не допускается без разрешения взрослых.
2. К купанию не допускаются лица, не прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по правилам поведения на воде, а также лица, находящиеся в состоянии алкогольного, наркотического и токсического опьянения.

на льду

3. Переходите водоемы в специально оборудованных местах
4. При переходах вне переправ наметьте маршрут и при движении тщательно проверяйте прочность льда шестом.
5. Не подходите близко к вмерзшим предметам и растительности, мостам и дамбам с быстрым течением и в места слияния рек - лед в этих местах всегда тоньше.
6. Не выходите на лед поодиночке, если он недостаточно прочен.

Глава 2
Требования безопасности перед началом купания
на воде

7. Начинайте купание в солнечную безветренную погоду при температуре воды 18-21° (воздуха 20-25°).
8. Выбирайте для купания безопасные, специально отведенные для этого места.
9. Не умея плавать, не заходите в воду выше пояса.
10. Не купайтесь натощак и раньше, чем через 1,5-2 часа после еды.

на льду

11. Обходите места, покрытые толстым слоем снега, и темные пятна на снежном покрове.
12. При групповом переходе соблюдайте дистанцию 5-6 метров.

Глава 3

Требование безопасности во время купания

на воде

13. Во время купания не доводите себя до озноба.
14. Не входите и не ныряйте в воду в возбужденном, разгоряченном состоянии, после физической нагрузки, а также при ознобе и общем недомогании.
15. При заплывах умейте правильно рассчитывать свои силы.
16. Попав в сильное течение, не плывите против него, а используйте течение, чтобы приблизиться к берегу.
17. Оказавшись в водовороте, не теряйтесь, наберите побольше воздуха в легкие, погрузитесь в воду и сделайте рывок в сторону по течению, всплывите на поверхность.
18. При судорогах, измените способ плавания с целью уменьшения нагрузки на сведенные мышцы, ускорения их расслабления и плывите к берегу.
19. Не допускается:
 - заплывать за знаки ограждения и предупреждающие знаки;
 - купаться и нырять в запрещенных и неизвестных местах.;
 - прыгать в воду с дамб, пристаней, катеров, лодок, плотов, подплывать близко к идущим судам;
 - допускать шалости, связанные с нырянием и захватом конечностей купающихся, взбираться на буи и другие технические сооружения;
 - подавать ложные сигналы бедствия;
 - перемещаться в лодке с места на место при катании;
 - использовать для плавания доски, бревна, надувные матрасы, камеры автошин и другие вспомогательные средства;
 - загрязнять и засорять водоемы.

на льду (во время перехода)

20. При переходе водоема на лыжах отстегните крепления, снимите с рук петли палок и с одного плеча ляжку рюкзака.
- Не допускать:
- перехода водоема по неокрепшему льду в темное время суток;
 - кататься на коньках, санках и лыжах, затевать игры на неокрепшем, рыхлом льду;
 - проверять прочность льда ударом ноги;
 - приближаться к местам затора льдов,
 - затевать игры и кататься на льдинах в период ледоходов.

Глава 4

Требования безопасности по окончании купания

21. После окончания купания от водоема учащиеся уходят все вместе со старшими или руководителем группы.
22. О всех непредвиденных ситуациях срочно сообщают руководителю учреждения образования.

Глава 5

Требования безопасности в аварийных ситуациях

на воде

23. В случае, если вы заметили тонущего человека: предупредить взрослых, позвать на помощь, вызвать спасателей.; если не умеете плавать, не пытаться оказывать помощь утопающему в воде; если пострадавший спасен в начальном периоде, при достаточном дыхании и удовлетворительном пульсе, необходимо:
 - уложить его горизонтально с приподнятыми вверх на 40-50° ногами;
 - принять меры по устранению эмоционального стресса (успокоить, дать вдохнуть нашатырный спирт, растереть ноги и руки); если из воды извлечен человек без признаков жизни, то необходимо сделать искусственное дыхание; вызвать скорую помощь, сообщить о случившемся руководителю, доставить пострадавшего в медицинское учреждение.

на льду

24. Оказавшись на тонком льду (потрескивающем) осторожно поверните обратно и скользящими шагами возвращайтесь по пройденному пути обратно.
25. Провалившись под лед, раскиньте руки в стороны на кромки льда и старайтесь выбраться на прочный лед. Зовите на помощь.
26. Приближайтесь к спасаемому только лежа, ползком, желательно опираясь на доску, лыжи или другие предметы, увеличивающие площадь опоры, а также путем подачи шарфа, ремня.
27. Зовите на помощь спасателей.
28. О случившемся сообщите взрослым.