**Дополнения к инструкции №4**

**«Правила поведения на водоемах в летний**, **осенне-зимний и весенний периоды»**

**В летний период.**

1. Входите в воду быстро и во время купания не стойте без 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 приемом пищи и купанием должен быть не менее 45-50 минут.

3. В холодную погоду, чтобы согреться, проделайте несколько легких физических упражнений.

4. Не купайтесь больше 30 минут, если вода холодная, доста­точно 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, вытритесь насухо и сразу оденьтесь.

8. Почувствовав усталость, сразу плывите к берегу.

9. При судорогах не теряйтесь, старайтесь держаться на воде и 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.
7. Посещать водоемы без сопровождения взрослых.

**В весенний период**

Необходимо помнить, что весенний лед очень коварен, солнце и туман задолго до вскрытия водоемов делают его пористым, рыхлым, хотя внешне он выглядит крепким. Такой лед не способен выдержать вес человека, не говоря уже о транспортных средствах. Период половодья требует от нас порядка, осторожности и соблюдения правил безопасности поведения на льду и воде. Несмотря на все меры, принимаемые властями и службами, каждый человек сам отвечает за свою жизнь и безопасность на водных объектах. Нельзя выходить на водоемы при образовании ледяных заторов. Не пользуйтесь не санкционированными переходами по льду. Опасно находиться на весеннем льду водохранилищ. Переходить водоемы весной строго запрещается. Особенно недопустимы игры на льду в период вскрытия рек. Прыгать с льдины на льдину и удаляться от берега недопустимо. Такие поступки, как правило, заканчиваются трагически. Поэтому не следует забывать: - на весеннем льду легко провалиться; - быстрее всего процесс распада льда происходит у берегов; - весенний лед, покрытый снегом, быстро превращается в рыхлую массу. В период весеннего паводка и ледохода запрещается: - выходить в весенний период на водоемы; - переправляться через реку в период ледохода; - подходить близко к реке в местах затора льда, - стоять на обрывистом берегу, подвергающемуся разливу и обвалу; - собираться на мостиках, плотинах и запрудах; - приближаться к ледяным заторам, - отталкивать льдины от берегов, - измерять глубину реки или любого водоема, - ходить по льдинам и кататься на них, - кататься на горках, выходящих на водные объекты.

Важно учитывать особенности погоды: в это время погода переменчива, вероятны сильные морозы, метели, подтаевание водоемов во время оттепелей, гололед, сход снега с крыш, в некоторых местах проводят искусственный ледоход.

Требования к учащимся и правила поведения на водоёмах в весенний период времени следующие:

- запрещается катание на льдинах.

- категорически запрещается кататься на санках и других приспособлениях на замерзших водоемах по льду, а также переходить замерзшие водоемы.

- запрещается вырубать лунки для ловли рыбы на слабом льду.

- нельзя проверять прочность льда ударом ноги.

- посещать водоемы в весенний период без сопровождения взрослых.

Если вы провалились, необходимо широко раскинуть руки по кромкам льда, удерживаться от погружения с головой. Зовите на помощь.

Не паникуйте, старайтесь без резких движений выбираться на лед, наползая грудью и поочередно вытаскивая на поверхность ноги.

Выбравшись из пролома, нужно откатиться и ползти в сто­рону, обратную направлению движения.

Добравшись до берега, идите быстро домой, переодевайтесь в сухую одежду, выпейте горячий чай.

**В осенне-зимний период**

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. Запрещается посещать водоемы осенне- зимний период без сопровождения взрослых.

7. Категорически запрещается кататься на санках и других приспособлениях на замерзших водоемах по льду, а также переходить замерзшие водоемы.

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 лед, 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 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.

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

12. Если вы провалились, необходимо широко раскинуть руки по кромкам льда, удерживаться от погружения с головой. Зовите на помощь.

13. Не паникуйте, старайтесь без резких движений выбираться на лед, наползая грудью и поочередно вытаскивая на поверхность ноги.

14. Выбравшись из пролома, нужно откатиться и ползти в сто­рону, обратную направлению движения.

15. Добравшись до берега, идите быстро домой, переодевайтесь в сухую одежду, выпейте горячий чай.