**ИНСТРУКЦИЯ**

**по правилам безопасного поведения обучающихся в летний, осенне-зимний и весенний периоды на улице, на водоемах**

**ИОТ64/08--2016**

**Гололед**

**Запомните несколько полезных рекомендаций:**

 - Если наледь невозможно обойти, то передвигайтесь по опасному участку, имитируя движение при ходьбе на лыжах небольшими скользящими шажками. Двигаться нужно на полусогнутых ногах для большей устойчивости. Старайтесь ступать на всю подошву и делать короткие шаги.

 - В гололед лучше не брать с собой тяжелые вещи, а также хрупкие (особенно стеклянные!) - если при падении стекло разобьется, велика вероятность пораниться осколками.

 - При падении не следует выставлять руки перед собой в качестве опоры о землю -запястья легко ломаются. Стоит заранее потренироваться «в падениях» дома. Падать лучше всего на бок, стараясь при этом не напрягать сильно мышцы.

 - Во время падения прижмите руки к груди, постарайтесь «завалиться» на бок с перекатом на спину. Ни в коем случае нельзя садиться при падении - можно очень серьезно травмировать крестец.

 - Врачи советуют: принимать специальные препараты с содержанием йода и кальция для укрепления кости; тренировать вестибулярный аппарат, чтобы научиться балансировать.

  **Осторожно, тонкий лед!**

Под весенними лучами солнца лед на водоемах становится рыхлым **и** непрочным. В это время выходить на его поверхность крайне опасно. Однако каждый год многие люди пренебрегают мерами предосторожности и выходят на тонкий лед, тем самым, подвергая свою жизнь смертельной опасности.

**Это нужно знать**

* Безопасным для человека считается лед, толщина которого не менее 10 сантиметров в пресной воде и 15 сантиметров в соленой.
* В устьях рек и притоках прочность льда ослаблена. Лед непрочен в местах быстрого течения, бьющих ключей и стоковых вод, а также в районах произрастания водной растительности, вблизи деревьев, кустов камыша.
* Если температура воздуха выше 0 градусов держится более 3-х дней, то прочность льда снижается на 25%. Прочность льда можно определить визуально: лед голубого цвета - прочный, белого - прочность его в 2 раза меньше, серый, матово-белый или с желтоватым оттенком лед надежен.

**Если случилась беда**

Что делать, если вы провалились в холодную воду;

* Не паникуйте, не делайте резких движений, стабилизируйте дыхание.
* Раскиньте руки в стороны и постарайтесь зацепиться за кромку льда, придав телу горизонтальное положение по направлению течения.
* Попытайтесь осторожно налечь грудью на край льда и забросить одну, а потом и другую ноги на лед.
* Если лед выдержал, перекатываясь, медленно ползите к берегу.

- Ползите в ту сторону - откуда пришли, весь лед здесь уже проверен на прочность.
**Если нужна ваша помощь:**

-Вооружитесь любой длинной палкой, доской, шестом, или веревкой. Можно связать воедино шарфы, ремни или одежду.

* Следует ползком, широко расставляя при этом руки и ноги и толкая перед собою спасательные средства, осторожно двигаться по направлению к полынье.
* Остановитесь от находившегося в воде человека в нескольких метрах, бросьте ему веревку, край одежды, подайте палку или шест.
* Осторожно вытащите пострадавшего на лед, и вместе ползком выбирайтесь из опасной зоны.

 - Ползите в ту сторону, откуда пришли.

- Доставьте пострадавшего в теплое место. Окажите ему помощь: снимите с него мокрую одежду, энергично разотрите тело' (до покраснения .кожи) смоченной в спирте или водке суконкой или руками, напоите пострадавшего горячим чаем. Ни в коем слу­чае не давайте пострадавшему алкоголь - в подобном случаях это может привести к летальному исходу.

 **В летнее время**

 - Входите в воду быстро, и во время купания не стойте без движения. Почувствовав озноб, быстро выходите из воды.

 - Не купайтесь сразу после приема пищи и большой физической нагрузки (игры в футбол, бег и т. д.). Перерыв между приемом пищи и купанием должен быть не менее 45-50 минут.

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

- Не купайтесь больше 30 минут, если вода холодная, достаточно 5-6 минут.

- При ушных заболеваниях, не прыгайте в воду головой вниз.

- Не оставайтесь при нырянии долго под водой.

- Выйдя из воды, вытритесь насухо и сразу оденьтесь.

- Почувствовав усталость, сразу плывите к берегу.

- При судорогах не теряйтесь, старайтесь держаться на воде и зовите на помощь.

- 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.

 - Купаться при высокой волне.

 - Прыгать с вышки, если вблизи от нее находится другие пловцы.

 - Толкать товарища с вышки или с берега.

 **Безопасность на льду**

 - **Лед, зеленоватого оттенка, толщиной 7см - безопасный, он выдерживает одного
челов**ека.

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

- Тонкий или рыхлый лед вблизи камыша, кустов, под сугробами.

- Площадки под снегом следует обойти.

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

- Нельзя проверять прочность льда ударом ноги.

- 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.

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

- Замерзшую реку (озеро) лучше переехать на лыжах, при этом: крепление 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.

- Если есть рюкзак, повести его на одно плечо.

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

- 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.