**Правила безопасного поведения на водоемах в весенний, летний периоды**

**1.**  **ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ**

1.1. Настоящая инструкция разработана на основе типовых инструкций, Правил охраны жизни людей на водных объектах, рекомендаций ВОСВОД.

1.2. Дети до 14 лет, во исполнение правил безопасного поведения на водоемах должны находиться под присмотром родителей, ответственных лиц, соблюдать неукоснительно их требования.

1.3. Опасные факторы:

-    переохлаждение;

-    ранения, травмирование по неосторожности, при нарушении требований настоящей инструкции;

-    заражение инфекционными болезнями при употреблении воды из непроверенных открытых водоемов;

-    утопление.

**2.**  **ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ В ЛЕТНЕЕ ВРЕМЯ**

2.1. При посещении мест с водоемами в летнее время необходимо обращать внимание на температуру воздуха и воды. При низкой температуре рекомендуется надевать теплую одежду, запрещать купание в водоемах.

2.2. Перед купанием необходимо провести краткий инструктаж, напомнить о необходимости быть внимательным, осторожным.

2.3. Рекомендуется:

-   во время купания не стоять без движения, почувствовав озноб немедленно выйти из воды;

-   соблюдать перерыв между приемом пищи и купанием не менее 45 - 50 минут, между значительной физической нагрузкой и купанием не менее 10 - 15 минут;

-   произвести несколько легких физических упражнений перед купанием в прохладную погоду;

-   купаться не более 30 - 40 минут, выйдя из воды насухо вытереться, одеться;

-   применять специальные средства защиты (шапочки, очки и пр.).

2.4. Требуется:

-   почувствовав усталость немедленно плыть к берегу;

-   при возникновении судорог стараться держаться на воде, незамедлительно звать на помощь.

2.5. Запрещается:

-   при оказании помощи хватать спасающего;

-   входить в воду потным, разгоряченным, при нырянии долго оставаться под водой;

-   заплывать за установленные знаки (буйки, ограждения и пр.), подплывать близко к моторным лодкам, баржам;

-   купаться в штормовую погоду, при высокой волне;

-   прыгать с вышки без разрешения, если вблизи нее находятся другие пловцы, сталкивать кого-либо с вышки.

- не умея плавать, нельзя находиться в воде на надувном матраце или камере.

- купаться вблизи водосбросов, шлюзов, пристаней, мостов, водоворотов, стремнин, в судоходном фарватере, вблизи плавсредств, в местах скопления водорослей

- прыгать в воду в незнакомых местах, проводить игры в воде, связанные с захватами.

- заходить в воду (особенно в глубоких местах), не умея плавать