**Правила безопасности на реках, водоемах**

1. Общие знания об опасности на воде

1.1. Любой водоем — зона повышенной опасности.

1.2 Основными причинами гибели, травмирования людей в воде являются:

1.2.1 незнание и нарушение правил безопасности на воде.

1.2.2 купание в запрещенных местах.

1.2.3 ныряние в незнакомом месте.

1.2.4 приближение к движущимся судам, лодкам.

1.2.5 запывание за буи или другие оградительные приспособления

1.3 На дне водоема могут быть опасные (колющиеся, режущие) предметы.
 1.4 Водоворот (воронка) – слияние под некоторым углом двух течений.

1.5 Судорога.

1.6 Неумение рассчитать свои силы

2. Организационные мероприятия по обеспечению безопасности детей и подростков.

2.1. Провести беседы о безопасном поведении обучающихся на воде.

2.2 Контролировать поведение детей и подростков на водоемах.

3. Меры безопасности при нахождении в воде:

3.1     Входить в воду нужно быстро, и во время купания нельзя стоять без движения.

3.2     Купаться следует не ранее чем через 1,5-2 часа после приема пищи при температуре воды не ниже 180 С, воздуха - 200 С; (запрещается купаться натощак)

3.3     Во время купания нельзя доводить себя до озноба, так как может быть судорога мышц. Почувствовав озноб, быстро выйти из воды.

3.4     Не входить и не нырять в воду в возбужденном состоянии;

3.5     При заплывах нужно научиться рассчитывать свои силы. Почувствовав усталость, необходимо сразу плыть к берегу.

3.6     Не умея плавать, не рекомендуется заходить в воду выше пояса;

3.7     Нельзя оставаться при нырянии долго под водой.

4. Запрещается:

4.1  Входить в воду разгоряченным (потным).

4.2 Заплывать за установленные знаки (ограждения участка, отведенного для купания).

4.3 Подплывать близко к моторным лодкам, баржам.

4.4 Купаться при высокой волне.

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

4.6 Толкать товарища с вышки или с берега.

4.7 Подавать ложные сигналы тревоги

4.8 Купаться с заразными кожными заболеваниями.

4.9 Допускать шалости, связывание с нырянием и захватом конечностей.

5. Действия в чрезвычайной ситуации:

5.1. Оказавшись в водовороте, не теряйтесь, наберите побольше воздуха в легкие, погрузитесь в воду и сделайте рывок в сторону по течению, всплывите на поверхность.

5.2 При судорогах измените способ плавания с целью уменьшения нагрузки на сведенные мышцы;

5.3 Попав в сильное течение,  не плывите против него, используйте течение, чтобы приблизиться к берегу.

5.4 При оказании вам помощи не хватайте спасающего, а помогите ему буксировать вас к берегу.

Инструкция составлена на основании:

1."Кодекса Республики Беларусь об административных правонарушениях" от 21 апреля 2003 г. №194-З

2. Правил Министерства внутренних дел Республики Беларусь и Министерства здравоохранения Республики Беларусь от 25 сентября 1998г «Правила охраны жизни людей на водах Республики Беларусь» (по состоянию на 28 марта 2007 года)

3. Приложение 4 к Санитарным правилам и нормам 2.4.4.10-16-8-2006 “Гигиенические требования к устройству и организации режима детских туристских лагерей палаточного типа” «Гигиенические требования по организациивоздушных и водных закаливающих процедур»