**Инструкции по безопасности в зимний период**

Когда вы идёте по обледенелому снегу или гололёду, возникает большая вероятность получить травму. Для того, чтобы обеспечить себе безопасность, следует соблюдать некоторые меры предосторожности. Нужно идти не торопливо, наступая полностью на всю подошву, немного расслабив ноги в области колен. Пытайтесь не занимать руки, они могут пригодиться вам для балансировки. Если, всё же не удалось удержать равновесие, то необходимо согнуть ноги, как бы присаживаясь. Это минимизирует высоту вашего падения или поможет вам удержаться на ногах.



Если ваше падение неизбежно, то тут тоже существуют некие необходимые предписания. Падая, пытайтесь направить свой центр тяжести вперёд. При этом прижмите руки к груди, предварительно согнув их в локтях. Голову следует отклонить назад. Не пытайтесь выставить руки. Под тяжестью вашего тела возможны получения классических зимних травм предплечья, локтевого сустава или лучезапястья.

Следует обратить внимание на металлические крышки люков - они являются опаснейшими факторами пути на прохожей части. Также очень опасно прогуливаться по краю обочины проезжей части. Вы запросто можете поскользнуться и очутиться на дороге. В свою очередь водитель авто может не успеть среагировать, да и не следует забывать о тормозном пути. Возможно такое, что саму машину вынесет на обочину, и она травмирует вас.

Особое внимание необходимо уделить льду замёрзших водоёмов. Никогда не пытайтесь перейти водоём по льду. Вы не можете на глаз выяснить его толщину и оценить безопасность. Если с вами всё же, случилось такое, что под вашими ногами треснул лёд, то немедля направляйтесь к ближайшему берегу. Самое главное не паникуйте и не спешите, попытайтесь при возможности лечь на живот и ползти. Это идеальный способ равномерно распределить общее давление на поверхность льда.

**СОГЛАСОВАНО: УТВЕРЖДАЮ:** Директор ГКОУ

Председатель первичной «Детский дом (смешанный) №2

профсоюзной организации «Золотой ключик» с. Розовка

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Л.Р.Латаева

«\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 20\_\_\_ г. «\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 20\_\_\_ г.

**ИНСТРУКЦИЯ № \_\_\_**

**по правилам безопасного поведения**

**на водоемах в летний, осенне-зимний и весенний периоды**

**В летнее время**

1. Входите в воду быстро и во время купания не стойте 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 приемами 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 точно 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, 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.

**Безопасность на льду**

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.

7. 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.

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

9. Замерзшую реку (озеро) лучше перейти на лыжах, при этом: крепления лыж расстегните, чтобы при необходимости быстро их вбросить; лыжные палки держите в руках, не накидывая петли на кисти рук, чтобы в случае опасности сразу их отбросить.

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

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

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

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

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

Инструкцию составил: заместитель директора по воспитательной работе