



УТВЕРЖДАЮ  
Директор МБУ ДО СШОР № 2  
г. Ростова-на-Дону  
В.В. Фудимов

Пр. №9/1-ОСР от «11» января 2023 г.

## ПРАВИЛА

### БЕЗОПАСНОГО ПОВЕДЕНИЯ НА ВОДОЕМАХ В ЛЕТНИЙ, ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ И ВЕСЕННИЙ ПЕРИОД

#### 1. Общие требования

- 1.1. Настоящие правила предназначены для обучающихся (спортсменов), с целью профилактики безопасного поведения на водоемах в летний, осенне-зимний и весенний период.
- 1.2. Ознакомление обучающихся (спортсменов) с настоящими правилами проводится тренером-преподавателем в форме беседы и фиксируется в журнале учета спортивной подготовки.

#### 1. Правила безопасности в летнее время

- 1.1. Входите в воду быстро и во время купания не стойте без движения. Почувствовав озноб, быстро выходите из воды.
- 1.2. 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.
- 1.3. В холодную погоду, чтобы согреться, сделайте несколько легких физических упражнений.
- 1.4. Не купайтесь больше 30 минут; если вода холодная, достаточно 5-6 минут.
- 1.5. При ушных заболеваниях не прыгайте в воду головой вниз.
- 1.6. Не оставайтесь при нырянии долго под водой.
- 1.7. Выйдя из воды, вытрите насухо и сразу оденьтесь.
- 1.8. Почувствовав усталость, сразу плывите к берегу.
- 1.9. При судорогах не теряйтесь, старайтесь держаться на воде и зовите на помощь.
- 1.10. 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 находятся другие пловцы.
- Толкать товарища с вышки или с берега.

## 2. Правила безопасности в зимнее время

- 2.1. Лед зеленоватого оттенка, толщиной 7 см - безопасный, он выдерживает одного человека.
- 2.2. Непрочный лед - около стока вод (с фабрик, заводов).
- 2.3. Тонкий или рыхлый лед - вблизи камыша, кустов, под сугробами.
- 2.4. Площадки под снегом следует обойти.
- 2.5. Ненадежный тонкий лед - в местах, где бьют ключи, быстрое течение или там, где впадают в реку ручьи.
- 2.6. Нельзя проверять прочность льда ударом ноги.
- 2.7. 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.
- 2.8. При переходе водоема группой необходимо соблюдать расстояние друг от друга (5-6 м).
- 2.9. 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.
- 2.10. Если есть рюкзак, повесьте его на одно плечо.
- 2.11. Если вы провалились, необходимо широко раскинуть руки по кромкам льда, удерживаться от погружения с головой.
- 2.12. Не паникуйте, старайтесь без резких движений выбираться на лед, наползая грудью и поочередно вытаскивая на поверхность ноги.
- 2.13. Выбравшись из пролома, нужно откатиться и ползти в сторону, обратную направлению движения.
- 2.14. Добравшись до берега, идите быстро домой, переодевайтесь в сухую одежду, выпейте горячий чай.