

«Утверждаю»
Директор МОУ «СОЦ №8 им.
В.И.Курова г.Новоузенска
Саратовской области»
Приказ № 107 от 25.08.2020г.
Д.А.Губина

Инструкция № 19

Правила безопасного поведения на воде летом.

1. Купаться можно только в разрешённых местах.
2. Купаться можно только в присутствии взрослых.
3. Входите в воду быстро и во время купания не стойте без движения. Почувствовав озноб, быстро выходите из воды.
4. 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.
5. Не купайтесь больше 30 минут; если вода холодная, достаточно 5-6 минут.
6. При ушных заболеваниях не прыгайте в воду головой вниз.
7. Не оставайтесь при нырянии долго под водой.
8. Выйдя из воды, вытрите насухо и сразу оденьтесь.
9. Почувствовав усталость, сразу плывите к берегу.
10. При судорогах не теряйтесь, старайтесь держаться на воде, зовите на помощь.
11. 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.
7. Нырять в незнакомых местах- на дне могут оказаться притопленные брёвна, камни, коряги.
8. Купаться в заболоченных местах и там, где есть водоросли и тина.
9. Не стоит затевать игру, где в шутку надо «топить» друг друга.
10. Не поднимать ложной тревоги.