

«Согласовано»

председатель первичной профсоюзной организации

МКОУ «Гончаровская СОШ»

 Герасименко Н.Н.

Протокол № 18 от 28.08.2020 г.

«Утверждаю»
директор МКОУ «Гончаровская СОШ»

Черникова З.И.

приказ № 1-150 а от 28.08.2020 г.



ИНСТРУКЦИЯ № 04-03-03

по правилам безопасного поведения на водоёмах в летний период

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. В холодную погоду, чтобы согреться, сделайте несколько легких физических упражнений.
6. Не купайтесь больше 30 минут; если вода холодная, достаточно 5-6 минут.
7. При ушных заболеваниях не прыгайте в воду головой вниз.
8. Не оставайтесь при нырянии долго под водой.
9. Выйдя из воды, вытритесь насухо и сразу оденьтесь.
10. Почувствовав усталость, сразу плывите к берегу.
11. При судорогах не теряйтесь, старайтесь держаться на воде, зовите на помощь.
12. 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.