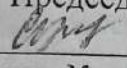
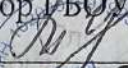


«СОГЛАСОВАНО»
Председатель ППО
 Сурикова З.В.
Протокол № _____ от 01.09.21

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор ГБОУ Салаватская КШ
 Т.П. Турбина
«01» _____ 2021г.



ИНСТРУКЦИЯ

для обучающихся по правилам безопасного поведения на водоёмах

И – 05-21

1. В ЛЕТНЕЕ ВРЕМЯ

- 1.1. Не стой и не играй в тех местах, откуда можно упасть в воду.
- 1.2. Не купайся сразу после приёма пищи и большой физической нагрузки (игра в футбол, бег и т.д.). Перерыв между приёмами пищи и купанием должен быть не менее 45-50 минут.
- 1.3. При купании входи в воду быстро и во время купания не стой без движения. Почувствовав озноб, быстро выходи из воды.
- 1.4. Не заходи на глубокое место, если не умеешь плавать или плаваешь плохо.
- 1.5. Никогда не ныряй в незнакомых местах! Неизвестно, что там может оказаться на дне.
- 1.6. Не прыгай в воду головой вниз.
- 1.7. Не оставайся при нырянии долго под водой.
- 1.8. Никогда не играй в игры с удержанием «противника» под водой - он может захлебнуться.
- 1.9. Не отплывай далеко от берега. Почувствовав усталость, сразу плыви к берегу.
- 1.10. Не купайся больше 30 минут; если вода холодная, достаточно точно 5-6 минут. В холодную погоду, чтобы согреться, сделай несколько лёгких физических упражнений.
- 1.11. Если в воде у тебя начало сводить ногу - не паникуй, постарайся посильней потянуть рукой на себя за большой палец ступню сведённой ноги. Громко зови на помощь.
- 1.12. Выйдя из воды, вытрись насухо и сразу оденься.
- 1.13. Не плавай на лодках без сопровождения взрослых. Не пытайся плавать на самодельных плотках или других плавательных средствах. Они могут не выдержать твоего веса или перевернуться.
- 1.14. Увидев тонущего человека - зови на помощь взрослых, не стесняйся громко кричать, привлекая внимание окружающих.

Запрещается:

- 1.15. Входить в воду разгорячённым (потным).
- 1.16. Заплывать за установленные знаки (ограждения участка, отведённого для купания).
- 1.17. Подплывать близко к моторным лодкам, баржам.
- 1.18. Купаться при высокой волне.
- 1.19. Прыгать с вышки, если вблизи от неё находятся другие пловцы.
- 1.20. Толкать товарища с вышки или с берега в воду.

2. В ЗИМНЕЕ ВРЕМЯ

С наступлением заморозков (иногда уже в октябре-ноябре) на водоёмах появляется первый лёд. Образовавшийся тонкий лёд очень опасен, так как он непрочен и не выдерживает тяжести человека. Прочным осенний лёд становится только после того, как установятся непрерывные морозные дни. Безопасным для человека считается лёд толщиной не менее 7 см.

Для того чтобы не допустить трагедии, необходимо соблюдать правила безопасности:

- 2.1. Не выходить на тонкий, неокрепший лёд.
- 2.2. Не проверять на прочность лёд ударом ноги.
- 2.3. Если ты случайно попал на тонкий лёд, немедленно отойди по своему же следу к берегу, скользящими шагами, не отрывая ног ото льда и расставив их на ширину плеч, чтобы нагрузка распределялась на большую площадь (точно так же поступают при предостерегающем потрескивании льда и образовании в нём трещин).