

Утверждено
приказом № 66 - ОД
от 24.08.2018 г.
И.о. директора МБУДО
«ДШИ «Этнос»
_____ А.А. Ворохова

ИНСТРУКЦИЯ № 4

Правила безопасного поведения на водоемах в летний период

1. При купании в водоемах в воде могут находиться сваи, камни, мусор, водоросли; волны. Поэтому купайтесь только в разрешённых и хорошо известных местах.
2. Умейте пользоваться простейшими спасательными средствами.
3. При посещении мест с водоемами в летнее время необходимо обращать внимание на температуру воздуха и воды. При низкой температуре рекомендуется надевать теплую одежду и исключить купание в водоемах.
4. Перед купанием необходимо провести краткий инструктаж, напомнить о необходимости быть внимательным, осторожным.
5. Рекомендуется:
 - во время купания не стоять без движения, почувствовав озноб немедленно выйти из воды;
 - не купайтесь сразу после приема пищи, соблюдайте перерыв между приемом пищи и купанием не менее 45 – 50 минут, между значительной физической нагрузкой (игры в футбол, бег и т.д.) и купанием не менее 10 – 15 минут;
 - произвести несколько легких физических упражнений перед купанием в прохладную погоду;
 - купаться не более 30 – 40 минут, выйдя из воды насухо вытереться, одеться;
 - применять специальные средства защиты (шапочки, очки и пр.).
6. Требуется:
 - почувствовав усталость немедленно плыть к берегу;
 - при возникновении судорог стараться держаться на воде, незамедлительно звать на помощь.
7. Запрещается:
 - при оказании вам помощи не хватайте спасающего, а помогите ему буксировать вас к берегу;
 - входить в воду потным, разгоряченным, при нырянии долго оставаться под водой;
 - заплывать за установленные знаки (буйки, ограждения и пр.), подплывать близко к моторным лодкам, баржам;
 - купаться в штормовую погоду, при высокой волне;

- не купайтесь больше 30 минут, если вода холодная, достаточно 5–6 минут;
- при ушных заболеваниях, не прыгайте в воду головой вниз;
- прыгать с вышки без разрешения, если вблизи нее находятся другие пловцы, сталкивать кого-либо с вышки.