

СОГЛАСОВАНО
Председатель ПК МОУ СП №93
Т.И. Молошникова
«01» 08 2018г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МОУ СП №93
Е.А. Шибулкина
«01» 08 2018г.

ИНСТРУКЦИЯ № 10-18
по безопасному поведению на воде в весенне-летний период.

Находясь на природе, человек имеет большие возможности для укрепления своего здоровья, путем закаливания организма. Главными факторами являются воздух, солнце и вода.

Один из наиболее эффективных методов закаливания – купание. Полезное действие купания усиливается тем, что закаливание холодной водой сочетается с одновременным воздействием на обнаженное тело воздуха и солнечных лучей, а также эффектом, даваемым физическими упражнениями.

Любой водоем – зона повышенной опасности. Прежде чем сделать первый шаг в воду, вспомните общие правила купания:

1. Избегайте купаний в одиночку.
2. Не входите в воду разгоряченным (потным).
3. Воздержитесь от купания в неизвестных и не предназначенных для этого водоемах.
4. Не ныряйте в местах с неизвестным рельефом дна, а также в направлении неизвестных людей.
5. Не прыгайте с вышки, если вблизи от нее находятся другие пловцы.
6. Не толкайте товарища с вышки или с берега.
7. Не заплывайте за ограничительные знаки мест, отведенных для купания, не взбирайтесь на буйки и прочие предметы.
8. Не подплывайте близко к моторным лодкам, баржам.
9. Не купайтесь при высокой волне.
10. Не толкайте товарищей с берега, вышек, трамплинов в воду.
11. Не доводите себя до переохлаждения и переутомления. При появлении озноба или усталости выйдите из воды, отдохните и согрейтесь.
12. Не купайтесь после приема пищи (перерыв между приемами пищи должен быть 45-50 мин.) и большой физической нагрузки (игры в футбол и др.)

Инструкцию разработала
заместитель директора по безопасности
Т.В. Титова