

## **Инструктаж по правилам поведения на водоемах в летний период 2022-2023 учебного года**

1 Купаться на водоемах разрешается только в летний период **в специально отведенных и благоустроенных местах**, детям, не имеющим медицинских противопоказаний к купанию.

2. Перед уходом к месту купания предупредите родителей (родственников, опекунов, попечителей) о том – когда, куда и с кем вы идете. **Запрещается** выходить к месту купания **без разрешения и сопровождения взрослых**. Не берите с собой собак и других животных.

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, физическая работа и т.д.). Перерыв между приемом 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, вытритеесь насухо.

10. Почувствовав усталость, сразу плывите к берегу.

11. При судорогах не теряйтесь, старайтесь держаться на воде и зовите на помощь.

12. При оказании вам помощи не хватайте спасающего, а помогите ему буксировать вас к берегу.

### **Запрещается:**

1. Купаться без родителей!!!

2. Купаться в неблагодаренных для купания местах.

3. Входить в воду разгоряченным (потным).

4. Заплывать за установленные знаки (ограждения участка, отведенного для купания).

5. Подплывать близко к моторным лодкам, баржам.

6. Купаться при высокой волне.

7. Прыгать с вышки, если вблизи от нее находятся другие пловцы.

8. Толкать товарища с вышки или с берега.

Подпись обучающегося \_\_\_\_\_ Фамилия \_\_\_\_\_

Дата \_\_\_\_\_

Инструктаж провела \_\_\_\_\_ Фамилия \_\_\_\_\_

Дата: