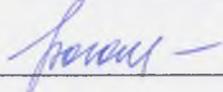


СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДАЮ

Председатель профсоюзного
комитета ГБОУ СОШ №3
г.о. Чапаевск Самарской области

 О.А. Богомолова

«11» сентября 20 21 г.

Директор ГБОУ СОШ №3
г.о. Чапаевск Самарской области

 Е.А. Кочеткова

«11» сентября 20 21 г.

**ИНСТРУКЦИЯ № 10
ПО ПРАВИЛАМ БЕЗОПАСНОГО ПОВЕДЕНИЯ НА ВОДЕ**

1. Не стой и не играй в тех местах, откуда можно упасть в воду.
2. Не заходи на глубокое место, если не умеешь плавать или плаваешь плохо.
3. Ни в коем случае не ныряй в незнакомых местах. Неизвестно, что там может оказаться на дне.
4. Не пытайся плавать на самодельных плотках или других плавательных средствах. Они могут не выдержать твоего веса или перевернуться.
5. Раскачивание лодки, хождение по ней или перегибание через борт очень опасны, так как лодка от этого может перевернуться.
6. Не отплывай далеко от берега и не переплывай водоем на спор. Почувствовав усталость, сразу плыви к берегу.
7. Если в воде у тебя начало сводить ногу - не паникуй, постарайся посильней потянуть рукой на себя за большой палец ступню сведенной ноги.
8. Увидев тонущего человека - зови на помощь взрослых, не стесняйся громко кричать, привлекая внимание окружающих. Осмотрись – нет ли под рукой спасательных средств. Ими может стать все, что плавает на воде и что ты сможешь добросить до тонущего.
9. При купании входи в воду быстро и во время купания не стой без движения. Почувствовав озноб, быстро выходи из воды.
10. Не купайся 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.
11. Не купайся больше 30 минут; если вода холодная, достаточно 5-6 минут.
12. Выйдя из воды, вытрись насухо и сразу оденься.

Запрещается:

1. Входить в воду разгоряченным (потным).
2. Заплывать за установленные знаки (ограждения участка, отведенного для купания).
3. Подплывать близко к плавательным средствам.
4. Купаться при высокой волне.