



Согласовано  
Председатель ПК  
А.В. Кабарова



Утверждаю  
Директор МБУ ДО ДЮСШ  
В.А. Фастов  
2017г.

**ИНСТРУКЦИЯ № 107-045-2017**  
**для обучающихся по правилам безопасного поведения на водоемах**  
**в летний период**

1. Входите в воду быстро и во время купания не стойте без движения. Почувствовав озноб, быстро выходите из воды.
2. Не купайтесь сразу после приема пищи и большой физической нагрузки (игра в футбол, бег и т. д.). Перерыв между приемом пищи и купанием должен быть не менее 45-50 минут.
  - 2.1. В холодную погоду, чтобы согреться, проделайте несколько легких физических упражнений.
  - 2.2. Не купайтесь больше 30 минут; если вода холодная, достаточно 5-6 минут.
  - 2.3. При ушных заболеваниях не прыгайте в воду головой вниз.
  - 2.4. Не оставайтесь при нырянии долго под водой.
  - 2.5. Выйдя из воды, вытритесь насухо и сразу оденьтесь.
  - 2.6. Почувствовав усталость, сразу плывите к берегу.
  - 2.7. При судорогах не теряйтесь, старайтесь держаться на воде и зовите на помощь.
3. При оказании вам помощи не хватайте спасающего, а помогите ему буксировать вас к берегу.

**Запрещается:**

- Входить в воду разгоряченным (потным).
- Заплывать за установленные знаки (ограждения участка, отведенного для купания).
- Подплывать близко к моторным лодкам, баржам.
- Купаться при высокой волне.
- Прыгать с вышки, если вблизи от нее находятся другие пловцы.
- Толкать товарища с вышки или с берега.
- При играх на воде топить и удерживать под водой товарища, во избежание несчастных случаев.