

## **Инструктаж по правилам поведения на водоемах в летний период**

- 1 Купаться на водоемах разрешается только в летний период в специально отведенных и благоустроенных местах, не имеющих 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 Входить в воду разгоряченным (потным).
  - 2 Заплывать за установленные знаки (ограждения участка, отведенного для купания).
  - 3 Подплывать близко к моторным лодкам, баржам.
  - 4 Купаться при высокой волне.
  - 5 Прыгать с вышки, если вблизи от нее находятся другие пловцы.
  - 6 Толкать товарища с вышки или с берега.