«СОГЛАСОВАНО» «УТВЕРЖДАЮ»

Постановлением профсоюзного комитета Директор МКОУ «Дубровинская ООШ»

 Е.Ю.Щеколова

Протокол №\_\_\_\_\_от « » « » 201 г. « » « » 201 г.

**И Н С Т Р У К Ц И Я**

**№ 11**

**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 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, проделайте 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, вытритесь 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.

**ПАМЯТКА**

**ОСНОВНЫЕ ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОГО ПОВЕДЕНИЯ НА ВОДЕ**

Водоемы являются опасными в любое время года. Летом они опасны при купании и пользовании плавсредствами. Опасность чаще всего представляют сильное течение (в том числе подводное), глубокие омуты и подводные холодные ключи.

 Летом на водоемах следует соблюдать определенные правила безопасного поведения. Во-первых, следует избегать купания в незнакомых местах, специально не оборудованных для этой цели.

Во-вторых, при купании запрещается: заплывать за границы зоны купания;

♣ подплывать к движущимся судам, лодкам, катерам, катамаранам, гидроциклам;

♣нырять и долго находиться под водой;

♣ прыгать в воду в незнакомых местах, с причалов и др.сооружений, не приспособленных для этих целей;

♣долго находиться в холодной воде;

♣ купаться на голодный желудок;

♣ проводить в воде игры, связанные с нырянием и захватом друг друга;

♣плавать на досках, лежаках, бревнах, надувных матрасах и камерах (за пределы нормы заплыва);

♣ подавать крики ложной тревоги;

♣ приводить с собой собак и др. животных.

♣ Необходимо уметь не только плавать, но и отдыхать на воде.

Наиболее известные способы отдыха: Лечь на воду спиной, расправив руки и ноги, расслабиться и помогая себе удержаться в таком положении, сделать вдох, а затем после паузы медленный выдох.

Если во время купания свело ногу, надо позвать на помощь, затем погрузиться с головой в воду, сильно потянуть ногу на себя за большой палец, а затем распрямить ее.

Если не имеешь навыка в плавание, не следует заплывать за границы зоны купания, это опасно для жизни.

**Уважаемые родители! Не отпускайте детей одних на водоемы: купание, ловля рыбы и др. (должны осуществляться только под вашим присмотром, не поручайте своих детей другим лицам!)**