

ИНСТРУКЦИЯ

ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ МБОУ «ГИМНАЗИЯ Г.БОЛХОВА»

ПО ПРАВИЛАМ БЕЗОПАСНОСТИ НА РЕКЕ И ВОДОЁМАХ.

I. При купании в реке или открытом водоёме.

- 1.1 Не умеешь плавать - не купайся на глубоком месте, не надейся на надувной матрац или иные плавсредства - они могут выскользнуть из-под Вас и вы утонете.
- 1.2 Не заплывайте далеко, можно устать и не доплыть до берега.
- 1.3 Надувные средства (камера, матрац) могут «уйти» от вас и, если плавать не умеете, то можете утонуть.
- 1.4 Не ныряйте в неизвестном месте и на мели, так как можно удариться головой о дно или какой-либо предмет.
- 1.5 Не играйте на глубине с погружением головы в воду, можно захлебнуться.
- 1.6 Не плавайте в лодке без спасательных средств (спасательного жилета или круга).
- 1.7 Не шалите в лодке на воде, можно опрокинуться.
- 1.8 Не подплывайте к дебаркадерам, баржам, судам - может затянуть под днище.
- 1.9 Не зная брода, не переходите речку. Можно попасть в яму.

II. При выходе на лёд.

- 2.1 Не выходите на тонкий или непрочный весенний лёд на реке или водоёмах - можно провалиться.
- 2.2 Не катайтесь на льдинах. Они могут опрокинуться или разломиться. Ветром их может унести далеко от берега.
- 2.3 При спасении на тонком льду не приближайтесь на ногах к месту провала. Нужно подавать длинную палку, лестницу, бросать веревку и звать взрослых на помощь.

III. При купании в бассейне.

- 3.1 Не купайтесь в бассейне босиком. Надевайте резиновые тапочки, чтобы не поранить ноги о возможные сколы бетона, плиточной облицовки и чтобы не было скользко.
- 3.2 Не ныряйте в не установленных местах, там может быть мелко и можно удариться головой о дно и получить тяжелую травму.
- 3.3 Не прыгайте с вышек без специальной подготовки инструктором по плаванию. Можно повредить позвоночник или получить шок при попадании сильной струи воды через нос в дыхательные пути.
- 3.4 Будьте осторожны при выходе из бассейна - можно легко поскользнуться и упасть.