**"Инструктажи по безопасности в летний период"**

**Инструктаж по технике безопасности в летний период**

Инструкция по правилам безопасного поведения на водоемах и

реках 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

(игры в футбол, бег и т. д.). Перерыв между приемом пищи и купанием

должен быть не менее 45–50 минут.

3. В холодную погоду, чтобы согреться, проделайте несколько легких

физических упражнений.

4. Не купайтесь больше 30 минут, если вода холодная, достаточно 5–6

минут.

5. При ушных заболеваниях, не прыгайте в воду головой вниз.

6. Не оставайтесь при нырянии долго под водой.

7. Выйдя из воды, вытритесь насухо и сразу оденьтесь.

8. Почувствовав усталость, сразу плывите к берегу.

9. При судорогах не теряйтесь, старайтесь держаться на воде и зовите на

помощь.

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 находится другие пловцы.

6.Толкать товарища с вышки или с берега.

