

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная школа №29 г. Липецка «Университетская»

Учено мотивированное мнение:

Председатель профкома

№29  Н.Н. Глумова

Приказ №276 от 25.05.2021



И. О. директор МАОУ СОШ

Т.Л. Околелова

Приказ № 276 от 25.05.2021

Инструкция –ИОТ-82-2021

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, вытрите насухо.
10. Почувствовав усталость, сразу плывите к берегу.
11. При судорогах не теряйтесь, старайтесь держаться на воде и зовите на помощь.

