* + - 1. СОГЛАСОВАНО УТВЕРЖДАЮ
1. Председатель профкома Директор гимназии
2. «Новое поколение» г. Задонска
3. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Л.М. Емельянова \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ С.А. Краснёнкова

 24.08.2022 Приказ № 205 от 24.08.2022

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

гимназия «Новое поколение» г. Задонска Липецкой области.

**Инструкция ИКР- 4**

**по правилам безопасного поведения на воде.**

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.

7. Купаться в запрещённых местах.

8. Запрещается прыгать в воду в незнакомых местах, проводить игры в воде, связанные с захватами.

Ответственный за работу по охране труда: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ В.Н. Нархов