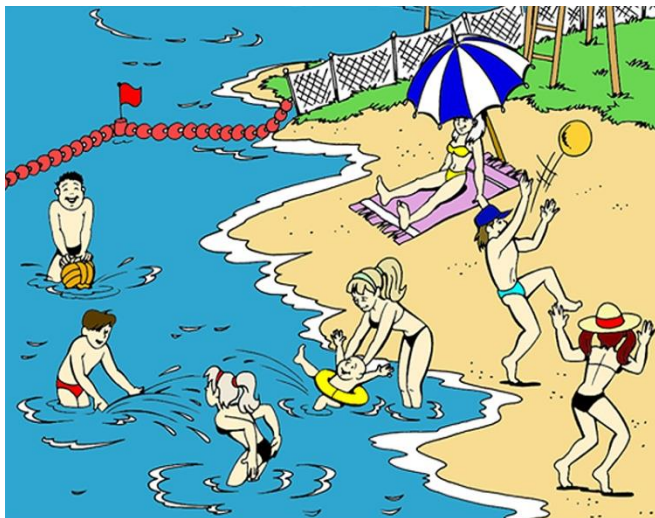


## ИНСТРУКЦИЯ № 11

### по правилам безопасного поведения на воде



1. Не стой и не играй в тех местах, откуда можно упасть в воду.
2. Не заходи на глубокое место, если не умеешь плавать или плаваешь плохо.
3. Ни в коем случае не ныряй в незнакомых местах. Неизвестно, что там может оказаться на дне.
4. Никогда не играй в игры с удержанием «противника» под водой - он может захлебнуться.
5. Не пытайся плавать на самодельных плотках или других

плавательных средствах. Они могут не выдержать твоего веса или перевернуться.

6. Раскачивание лодки, хождение по ней или перегибание через борт очень опасны, так как лодка от этого может перевернуться.

7. Не отплывай далеко от берега и не переплывай водоем на спор. Почувствовав усталость, сразу плыви к берегу.

8. Если в воде у тебя начало сводить ногу - не паникуй, постарайся сильнее потянуть рукой на себя за большой палец ступни сведенной ноги.

9. Увидев тонущего человека - зови на помощь взрослых, не стесняйся громко кричать, привлекая внимание окружающих. Осмотрись – нет ли под рукой спасательных средств. Ими может стать все, что плавает на воде и что ты сможешь добросить до тонущего. Если это возможно, попробуй дотянуться до тонущего рукой, толстой веревкой.

При купании входи в воду быстро и во время купания не стой без движения. Почувствовав озноб, быстро выходи из воды.

2. Не купайся сразу после приема пищи и большой физической нагрузки (игра в футбол, бег и т. д.). Перерыв между приемами пищи и купанием должен быть не менее 45-50 минут.

3. В холодную погоду, чтобы согреться, проделай несколько легких физических упражнений.

4. Не купайся больше 30 минут; если вода холодная, достаточно точно 5-6 минут.

5. При ушных заболеваниях не прыгай в воду головой вниз.

6. Не оставайся при нырянии долго под водой.



7. Выйдя из воды, вытрись насухо и сразу оденься.

**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.

