ЛЬВІВСЬКА ГІМНАЗІЯ «ЄВШАН»

ЗАТВЕРДЖЕНО:
Директор
Львівської гімназії «Євшан»
Назар Б.В. _____

наказ № 78 від "31" 08 2021

Інструкція
з охорони праці № 11- ВР
з безпеки життєдіяльності учнів
пам'ятка"Правила поведінки на воді"

Правила поведінки на воді
1. Перед купанням відпочинь, не заходь у воду розпаленим або спітнілим, зроби невелику розминку.
2. Заходь в воду повільно і обережно, зайшовши в воду по пояс, зупинись і швидко занурся з головою.
3. Не відпливай далеко від берега, не запливай за розмітку, буйки.
4. Не перебувай у воді довше 15 - 20 хвилин.
5. У воді не стій без руху, плавай і купайся.
6. Не плавай один, особливо, якщо не впевнений в своїх силах.
7. Не влаштовуй у воді ігор, пов'язаних з хапання один одного за ноги, руки.
8. Якщо щось налякало тебе в воді, не кричи, в легені може потрапити вода.
9. Не заходь у воду вище пояса, якщо не вмієш плавати або плаваєш погано.
10. Не запливай в місця руху моторних човнів, скутерів, суден і не наближайся до них.
11. Якщо бачиш, що моторний човен або скутер рухається на тебе, махай руками, щоб тебе помітили, і відпливай в сторону.
12. Не запливай далеко на надувному матраці або колі, надувний плавальний засіб може вийти з ладу або тебе віднесе вітром далеко від берега.
13. Не намагайся плавати на колодах, дошках, саморобних плотах.
14. Розраховуй свої сили при запливі так, щоб їх вистачило на зворотний шлях.
15. При появі втоми спокійно пливи до берега, деякий час можна відпочити лежачи або пливучи на спині.
16. Не старайся глибоко пірнати або плисти якомога довше під водою.
17. Не пірнай в незнайомих місцях - на дні можуть виявитися камені, корчі, металеві прути і т.д.
18. Не чіпляйся за човна, не залазь на бакени, буйки і т.д .;
19. На воді стеж за молодшими братами (сестрами).

На воді необхідно пам'ятати!
1. Краща погода для купання: ясна безвітряна погода.
2. Необхідна температура повітря для купання: 25 і більше градусів.
3. Необхідна температура води для купання: не нижче 18 градусів.
4. Краще час для купання: з 8 до 10 години ранку і з 17 до 19 години вечора.
5. Не рекомендується купатися раніше, ніж через 1,5 години після їжі.
6. Не можна купатися в штормову погоду або в місцях сильного прибою.
7. Купатися дозволяється в спеціально відведених та обладнаних для цього місцях.
8. Для тих, хто не вміє плавати купатися необхідно тільки в спеціально обладнаних

місцях глибиною не більше 1,2 метра.
9. Купайся там, де поблизу є дорослі.
10. Не купайтеся в забруднених водоймах, в яких є ями і б'ють ключі!
12. Не купайся в заболочених місцях і там, де є водорості або твань.
10. Купання в нетверезому вигляді заборонено!
11. Купання вночі заборонено!
13. Перед купанням в незнайомих місцях спочатку обстежуй дно.
14. Не пірнай в незнайомих місцях.
15. Якщо судомою звело м'язи, лягай на спину і пливи до берега, постарайся розтерти зведений м'яз рукою. Стримуйся на воді і клич на допомогу.
16. Заборонено подавати крики помилкової тривоги.
17. Якщо втомився, а до берега далеко, відпочинь, прийнявши положення «лежачи на спині»!
18. Потрапивши в швидку течію, не слід намагатися плисти проти нього, пливи за течією по діагоналі до берега.
19. Опинившись у вирі, не піддавайся паніці. Зроби великий вдих і, занурившись у воду, зроби сильний ривок і під водою пливи в сторону за течією, через кілька метрів спливай на поверхню.
20. Заплутавшись у водоростях, не роби різких рухів. Ляж на спину і намагайся повільно і спокійно виплисти в ту сторону, звідки приплив. Якщо не вдається, звільни від рослин руки, підтягни обережно до себе одну ногу і звільни її руками, потім іншу.
21. Тривале перебування у воді може привести до сильного переохолодження тіла і небезпечною для життя судомою.
22. Паніка - основна причина трагедій на воді. Ніколи не піддавайтеся паніці.
23. При наданні допомоги не хапайся за людину,яка рятує тебе, довірся йому і намагайся допомогти своїми діями.

Дотримання цих вимог на воді зробить відпочинок дитини
повноцінним, корисним і безпечним!

З інструкцією ознайомлений (а)

«___»_____202__ р.

_____ _____
(ПІП) (підпис)