

Согласовано  
Председатель профкома  
МБОУ «Киземская СОШ»  
И. С. Рогачёва



Утверждаю  
Приказ №13  
Директор  
МБОУ «Киземская СОШ»  
М.Д.Лютов  
30 января 2020 года

**Инструкция  
ИОТо-35-2020  
для учащихся  
по правилам поведения в бассейне**

1. Входите в воду быстро и во время купания не стойте без движений. Почувствовав озноб, быстро выходите из воды и сообщите об этом учителю (руководителю).
2. Не купайтесь сразу после приема пищи и большой физической нагрузки (игры в футбол, борьбы, бега и т. п.). Перерыв между приемами пищи и купанием должен быть не менее 45-50 минут.
3. В холодную погоду после купания, чтобы согреться, сделайте несколько легких гимнастических упражнений.
4. Не купайтесь больше 30 минут; если вода холодная - достаточно 5-6 минут.
5. Купайтесь в плавательной шапочке.
6. Не прыгайте в воду головой вниз при ушных заболеваниях, особенно при поражении барабанной перепонки.
7. После перенесенного заболевания среднего уха вкладывайте в ушную раковину при купании и плавании шарик ваты, смазанной вазелином.
8. Не оставайтесь при нырянии долго под водой. Выйдя из воды, вытрите насухо и сейчас же оденьтесь.
9. Почувствовав усталость, спокойно плывите к бортику. При судорогах не теряйтесь, старайтесь держаться на воде и зовите на помощь.
10. При оказании вам помощи не хватайте спасающего, а помогите ему буксировать вас к берегу.
11. Не купайтесь при недомогании и повышенной температуре. При слабости или недомогании после купания или плавания обратитесь к врачу.
12. Запрещается:
13. Входить в воду без разрешения руководителя.
14. Входить в воду разгоряченным (потным).
15. Заплывать за установленные знаки ограждения водного бассейна, отведенного для купания.
16. Прыгать с вышки, если вблизи от нее находятся другие пловцы.
17. Толкать товарища с бортика, с вышки в воду.

Разработал специалист по ОТ  В.Е.Рогачева