

СОГЛАСОВАНО
Председатель ПК МОУ СШ №93
Т.И. Молощникова
«01» «08» 2018г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МОУ СШ № 93
Е.А. Шибулкина
«01» «08» 2018г.

ИНСТРУКЦИЯ № 09-18
по безопасному поведению во время занятий в бассейне.

Умение плавать имеет огромное значение для жизни каждого человека. Плавание укрепляет здоровье, закаляет, доставляет удовольствие.

Учиться плавать нужно под руководством тренеров, инструкторов или умеющих плавать родителей. Необходимо соблюдать все их требования и правила поведения на воде.

Правила поведения во время занятий:

1. Пока вы не научились хорошо плавать, купаться можно только в присутствии взрослых.
2. Плавать можно в бассейне с чистой водой и при температуре не меньше 20 градусов.
3. Нельзя входить в воду вспотевшим и разгоряченным.
4. Все плавательные движения нужно выполнять в сторону берега или вдоль него.
5. Сразу при появлении озноба выйти из воды, растереться.
6. Не стоит заниматься плаванием при каком-либо недомогании.
7. Запрещается прыгать и нырять в воду вниз головой, заплывать за ограждения.
8. Не допустимы ложные крики о помощи.
9. Надо знать и строго соблюдать правила поведения в бассейне.

Инструкцию разработала
заместитель директора по безопасности
Т.В. Титова