

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ СОШ №2
И.С.Паньшина
Приказ от 23.07.2021 г. № 76-Д

ИНСТРУКЦИЯ № ИВ-15-2021
Поведение детей на воде

1. Не ныряй в незнакомом месте.
2. Далеко не заплывай.
3. Не балуйся на воде.
4. Стал тонуть - зови на помощь. Пытайся сохранить силы.

Если не умеешь плавать, и оказался на воде:

1. Попробуй лечь на воду, широко раскинув руки и дыша как можно глубже и реже. Так ты меньше затратишь энергии.
2. Оставаться на поверхности продолжительное время можно и по-другому. Двигай ногами так, как будто крутишь педали. Не переставая, шлепайте руками по воде, перенося на них часть нагрузки и сохраняя равновесие.
3. Или, оставаясь в вертикальном положении, сгибай одновременно обе ноги, разводя колени в стороны, а затем резко распрямляй их.