

СОГЛАСОВАНО
Председатель профкома
_____ О.В. Станкевич
Протокол № 29 от «25» 04.2023 г.

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МБДОУ
«ДС № 472 г. Челябинска»
_____ О.С. Кедровских
Приказ № 126 - ОД от 25.04.2023 г.

Инструкция
по охране труда воспитанников МБДОУ «ДС №472 г.Челябинска»
«Поведение детей на воде»
(ИОТ -10 -2023)

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 лицом вниз, 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.