

Муниципальное образовательное бюджетное  
учреждение дополнительного образования  
«Сясьстройская детская школа искусств»



Утверждаю  
Директор МОБУДО «СДШИ»  
Ратникова Н.Н.  
Приказ № 108 от 01.09. 2014 года.

## Правила по технике безопасности для обучающихся.

### 1. Общие положения.

1.1. Учреждение расположено в районе, имеющем ряд опасных для жизни и здоровья обучающихся факторов:

- вблизи учреждения расположен перекрёсток, через который проходят обучающиеся на занятия,
- учреждение расположено недалеко от ОАО «Сясьский ЦБК» и реки Сясь.

2. Для соблюдения правил безопасности обучающиеся должны:

2.1. По дороге в школу и обратно необходимо:

- переходить дорогу только в установленных местах, на пешеходных переходах строго по разрешающему сигналу светофора,
- на перекрёстке дороги без светофора начиная движение необходимо предварительно убедиться, что движущегося транспорта в опасной близости нет.

3. Обучающиеся обязаны строго соблюдать Правила поведения в учреждении.

Во время занятий обучающимся необходимо строго соблюдать инструкции по охране труда, безопасности здоровья и жизни, выполнять все требования преподавателя или персонала учреждения.

4. Во избежание травмоопасных ситуаций обучающимся запрещено:

- самостоятельно, без ведома преподавателя во время занятий и перерывов(перемен) покидать территорию школы;
- бегать и толкаться во время перемен;
- прыгать через ступеньки крыльца,
- оставлять в коридорах разлитую на полу воду;
- на прилегающей к учреждению территории залезать на деревья, качаться на ветках деревьев.

5. В случае любых происшествий и травм обучающемуся необходимо немедленно сообщить об этом ближайшему сотруднику учреждения, преподавателю, заместителю директора по УВР, директору школы.

Медицинские аптечки для оказания первой медицинской помощи имеются в учительской, на посту дежурной (вахтёра) и находятся на видном месте с соответствующей маркировкой и информацией.

6. В случае возникновения в учреждении пожара, короткого замыкания в электросети, засорения канализации или подозрений на них обучающемуся необходимо немедленно сообщить об этом ближайшему сотруднику или администратору.

7. В случае возникновения чрезвычайной ситуации все сотрудники и обучающиеся учреждения должны быть немедленно эвакуированы.

В учреждении функционирует система пожарной сигнализации по оповещению людей о пожаре. Сигнал пожарной тревоги подается сиреной.

В учреждении имеется План эвакуации с которым обязан ознакомиться каждый обучающийся. Поведения обучающихся и персонала учреждения при возникновении пожара должны строго соответствовать Инструкции по пожарной безопасности.

8. Обучающимся запрещено приводить с собой в учреждение на занятие посторонних лиц (друзей, родственников).

При появлении в школе посторонних людей, ведущих себя подозрительно или агрессивно, обучающимся необходимо немедленно сообщить об этом вахтёру или преподавателю.

9. В учреждении не допускается нахождение кошек и собак.

10. Недопустимо курить в помещениях школы, бросать зажженные спички в мусорные баки, засорять канализацию посторонними предметами, оставлять открытыми водопроводные краны.

# **Правила поведения обучающихся.**

## **1. Общие правила поведения.**

- 1.1. Обучающийся приходит в школу за 10-15 минут до начала занятий аккуратно одетым, причёсанным, имея сменную обувь.
- 1.2. Нельзя опаздывать на занятия, покидать и пропускать занятия без уважительной причины.
- 1.3. В случае пропуска занятий обучающийся представляет преподавателю медицинскую справку или заявление от родителей с указанием причины отсутствия.
- 1.4. Стого запрещается самовольно покидать территорию школы в учебное время.
- 1.5. Обучающиеся школы проявляют уважение ко всем старшим, заботятся о младших; ко всем взрослым обращаются на «Вы».

## **2. Правила поведения на занятиях.**

- 2.1. Обучающиеся приветствуют любого взрослого вставанием и садятся по разрешению преподавателя.
- 2.2. Во время урока обучающиеся должны внимательно слушать и выполнять требования преподавателя.
- 2.3. Во время урока нельзя шуметь, отвлекаться самому и отвлекать других разговорами, играми.

## **3. Правила поведения на переменах.**

Во время перемен обучающийся не должен находиться в учебных кабинетах, актовом зале без преподавателя.

Обучающимся нельзя:

- курить;
- покидать школу до окончания занятий по расписанию;
- бегать по коридорам;
- открывать окна и стоять у открытых окон;
- касаться электропроводов и ламп;
- нарушать целостность и нормальную работу дверных замков;
- кричать, шуметь, употреблять непристойные выражения и жесты;
- толкаться, применять физическую силу, бросаться различными предметами;
- играть в игры, опасные для жизни и здоровья;
- мешать другим обучающимся отдыхать.

## **4. Правила поведения в туалетах.**

Обучающиеся обязаны соблюдать требования гигиены и санитарии:

- аккуратно пользоваться унитазом по назначению,
- сливать воду из бачка унитаза,
- мыть руки с мылом.

Обучающиеся обязаны:

- не засорять туалеты посторонними предметами,
- после пользования водой закрывать водопроводные краны.

В туалете запрещается:

- портить помещение ( пачкать, царапать стены) и санитарное оборудование;
- использовать санитарное оборудование и предметы гигиены не по назначению;
- собираться с другими обучающимися для общения и бесед.

# Правила пожарной безопасности.

## **Обучающимся младшего возраста запрещено:**

- трогать спички и играть с ними,
  - опасно играть с игрушками и сушить одежду около печи, нагревательных приборов с открытой спиралью,
  - без разрешения взрослых включать электроприборы и газовую плиту,
  - разводить костры и играть около них,
- При возникновении опасности обучающийся должен немедленно сообщить об этом родителям или взрослым.

## **Обучающиеся старшего возраста должны:**

- следить, чтобы со спичками не играли маленькие дети, убирать их в недоступные для малышей места,
- ее нагревать незнакомые предметы, упаковки из-под порошков и красок, особенно аэрозольные упаковки,
- не оставлять электронагревательные приборы без присмотра. Запрещать малышам самостоятельно включать телевизор. Уходя из дома, выключать электроприборы из сети,
- не разжигать печь или костер с помощью легковоспламеняющихся жидкостей (бензин, солярка),
- не оставлять не затушенных костров,
- ее поджигать самим и не позволять младшим поджигать тополиный пух или сухую траву,
- при обнаружении пожара сообщить взрослым и вызвать пожарных по телефону **01**.

## **На территории школы обучающимся запрещено:**

- разводить костры, зажигать факелы, применять фейерверки и петарды, другие горючие составы,
- курить в здании школы и на ее территории,
- приносить в школу спички, горючие жидкости (бензин и растворители), легковоспламеняющиеся вещества и материалы,
- пользоваться в классах и кабинетах осветительными и нагревательными приборами с открытым пламенем и спиралью,
- категорически запрещено бросать горящие спички в мусоросборники.

## **При пожаре и панике обучающиеся должны:**

- не паниковать, действовать обдуманно,
- опасаться толпы, рвущейся к выходу,
- помнить, что в здании есть запасные и аварийные выходы,
- не пытаться спасти свои вещи, рискуя здоровьем или жизнью,

# 5

## Правила электробезопасности.

1. Неукоснительно соблюдайте порядок включения электроприборов в сеть: ~~шнур~~ сначала подключайте к прибору, а затем к сети. Отключение прибора производится в обратной последовательности.
2. Уходя из дома или даже из комнаты, обязательно выключайте электроприборы (утюг, телевизор и т. п.).
3. Не вставляйте вилку в штепсельную розетку мокрыми руками.
4. Никогда не тяните за электрический провод руками - может случиться короткое замыкание.
5. Ни в коем случае не подходите к оголенному проводу и не дотрагивайтесь до него - может ударить током.
6. Не пользуйтесь утюгом, чайником, плиткой без специальной подставки.
7. Не прикасайтесь к нагреваемой воде и сосуду (если он металлический) при включенном в сеть нагревателе.
8. Никогда не протирайте включенные электроприборы влажной тряпкой.
9. Не вешайте цветочные горшки над электрическими проводами.
10. Нельзя гасить загоревшиеся электроприборы водой.
11. Не прикасайтесь к провисшим или лежащим на земле проводам.
12. Опасно влезать на крыши домов и строений, где вблизи проходят линии электропередачи, а также на опоры (столбы) воздушных линий электропередачи.
13. Не пытайтесь проникнуть в распределительные устройства, трансформаторные подстанции, силовые щитки - это грозит смертью!
14. Не используйте бумагу или ткань в качестве абажура для электролампочек.
15. Не пытайтесь проводить ремонт электроприборов при их включенном состоянии (в электросети).
16. В случае возгорания электроприборов, если вы не можете погасить вспышку пожара, вызывайте по телефону пожарную службу по телефону: 01.

# Правила безопасного поведения на дорогах и в транспорте.

1. Маршрут выбирай самый безопасный, тот, где надо реже переходить улицу или дорогу. Меньше переходов - меньше опасностей.
2. Когда идешь по улицам города, будь осторожен. Не торопись.  
Иди только по тротуару или обочине.
3. Иди не спеша по правой стороне тротуара.
4. По обочине иди подальше от края дороги по левой стороне.
5. Не выходи на проезжую часть улицы или дороги.
6. Проходя мимо ворот, будь особенно осторожен: из ворот может выехать автомобиль.
7. Осторожно проходи мимо стоящего автомобиля: пассажиры могут резко открыть дверь и ударить тебя.
8. Переходи улицу только по пешеходным переходам.
9. Прежде чем переходить улицу, посмотри налево, затем направо. Если проезжая часть свободна, - иди.
10. Улицу, где нет пешеходного перехода, надо переходить с одного угла тротуара к другому: так безопасней.
11. Если на улице большое движение, попроси взрослого или сотрудника полиции помочь её перейти.
12. Ожидай транспорт на посадочной площадке или тротуаре у указателя остановки.
13. При посадке в автобус соблюдай порядок. Не мешай другим пассажирам. В автобус (или любой общественный транспорт):
  - входи через задние двери,
  - выходи только через передние двери. Заранее готовься к выходу, пройдя вперед.
14. Входя и выходя из транспорта, не спеши и не толкайся.
15. Автобус обходи сзади. Выйдя из автобуса, нужно по тротуару дойти до пешеходного перехода и только по нему переходить на другую сторону.

**красный - СТОП** - все должны остановиться;  
**желтый - ВНИМАНИЕ** - жди следующего сигнала;  
**зеленый - ИДИТЕ** - можно переходить улицу.

17. Не играй на проезжей части или вблизи дороги. Не катайся на велосипедах, роликовых коньках и т. п. на проезжей части дороги.

18. Не перебегай улицу перед близко идущим транспортом.

19. Не цепляйся за проходящий мимо транспорт.

**В общественном транспорте запрещается:**

- ходить по салону автобуса, пересаживаться без необходимости с места на место; выглядывать из окон и высовывать руки;
- отвлекать водителя, громко разговаривать, петь, смеяться;
- включать или выключать какие-либо приборы (дергать кран);
- нажимать без надобности на аварийную кнопку;- сорить, пачкать занавески и стекла.

**В случае аварии:**

1. Если у выхода давка и паника, воспользуйся аварийным окном, выдернув специальный шнур и выдавив стекло (инструкция на окнах).
2. Защиши рот и нос от дыма платком, шарфом, полой платья. Пригнись, выбирайся из горящего салона. Постарайся как можно быстрее выбраться наружу, так как транспортное средство может загореться (особенно когда оно перевернулось). Если дверь заклинило, выбирайся через окно.
3. Помни, что в салоне есть огнетушитель.

# Правила безопасности при обнаружении неизвестных пакетов, неразорвавшихся снарядов ,мин, гранат.

Признаками взрывоопасных предметов могут быть:

- бесхозная сумка,
- портфель,
- коробка,
- свёрток,
- деталь,
- какой-либо предмет, обнаруженный в школе, в подъезде, у дверей квартиры, под лестницей, в машине и общественном транспорте;
- натянутая проволока или шнур;
- провода или изолирующая лента, свисающая из-под машины.

Знайте, что в качестве муляжа для взрывных устройств используются ~~обычные~~ бытовые предметы: сумки, пакеты, свертки, коробки, игрушки и т.п.

**Во всех перечисленных случаях запрещается:**

- трогать,
- вскрывать,
- перекладывать находку.

Немедленно отойти на безопасное расстояние; сообщить о находке кому-либо из взрослых: преподавателю, родителям, сотруднику полиции, водителю, другим взрослым.

1. Заметив оставленный в транспорте, подъезде дома и т. п. пакет (сумку, коробку и т. п.), ни в коем случае не трогайте его: возможно, в нем находится взрывное устройство.

2. Сообщите о своей находке дежурному сотруднику полиции.

3. Если вы заметили пакет, сумку, коробку в городском транспорте, сообщите об этом водителю.

4. Если вы всё-таки оказались невольным свидетелем террористического акта, не теряйте самообладания. Постарайтесь запомнить людей, убегавших с места события, возможно, это и есть преступники.

5. Постарайтесь оказать посильную помощь пострадавшим от взрыва или от выстрелов до прибытия машин скорой помощи. Передайте свои сведения сотрудникам спецслужб, прибывшим на место происшествия.

6. Не играйте со взрывпакетом, если каким-то образом он оказался у вас: можно получить тяжелые ожоги.

7. Не бросайте в костер патроны - они могут выстрелить и ранить вас.

8. Опасайтесь взрыва кислородных баллонов, сосудов под давлением, пустых бочек из-под бензина и растворителей, газовоздушных смесей.

9. Обнаружив подозрительный предмет, похожий на снаряд, мину, гранату, не приближайтесь к нему и не бросайте камни: снаряд может взорваться. Место расположения подозрительного предмета оградите и сообщите о находке в полицию по телефону 02.

Сообщите о находке ближайшим взрослым и дождитесь прибытия полиции.

**Запрещается:**

1. Сдвигать с места, бросать, поднимать взрывоопасные предметы.
2. Собирать и хранить боеприпасы; пытаться их разбирать, нагревать и ударять.
3. Изготавливать из снарядов предметы быта.
4. Использовать снаряды для разведения костров, приносить в помещение.
5. Собирать и сдавать в металлолом боеприпасы.

# Правила по профилактике негативных ситуаций во дворе, на улице, дома и в общественном месте.

1. Прежде чем выйти из квартиры (дома), посмотрите в глазок и убедитесь, что на площадке (около двери) нет посторонних, в противном случае переждите.
2. Никогда не заходите в лифт, подъезд или на лестничную площадку, если там стоят подозрительные люди, особенно группа людей.
3. Если на вас всё же напали в лифте, постарайтесь нажать кнопку «Вызов диспетчера», но не кричите, особенно в тех случаях, когда не уверены, что поблизости есть люди, способные помочь.
4. Проводя время во дворе, держитесь подальше от компаний подростков, которые старше вас, находятся в состоянии алкогольного или наркотического опьянения, играют в азартные игры и т.д.
5. Никогда не садитесь в машину, мотоцикл и т. п. с незнакомыми людьми.
6. Не выносите на улицу дорогостоящие вещи (аппаратуру и т. п.), если около дома нет старших.
7. Не носите с собой ценности, деньги (без особой на то необходимости).
8. Не лазайте по подвалам, чердакам, крышам.
9. Гуляя на улице, старайтесь держаться поближе к своему дому, находиться в знакомой компании.  
Последнее условие обязательно, если вы уходите далеко от дома, особенно в чужой район на танцы (дискотеку), рынок, в магазин, на концерт и т. п.  
При этом желательно, чтобы взрослые знали, где вы находитесь.
10. Призыв о помощи - это не свидетельство трусости, а необходимое средство самозащиты, иногда - спасение.
11. Если вы попали в западню - нападающих больше, они явно сильнее, поблизости нет никого, кто мог бы прийти на помощь, то лучше отдайте деньги или вещь, которую они требуют.  
Помните, что ваша жизнь и здоровье дороже всего.
12. Если вас начинают преследовать, идите (бегите) туда, много людей, больше света (ночью) и т. д.
13. Никогда не играйте в азартные игры, особенно на деньги старшими

14. В целях личной безопасности (профилактики похищения) необходимо:

- стараться не оставаться в одиночестве, особенно на улице, пути в школу и обратно, с места досуга;
- чаще менять маршруты своего движения в школу, магазин, к друзьям и т. д.;
- никогда не заговаривать с незнакомыми, а тем более в чем-то подозрительными людьми;
- не садиться в чужие машины, не ездить с незнакомыми людьми;
- всегда ставить в известность родственников о том, куда и когда вы направляетесь, у кого, сколько и где собираетесь быть, когда и каким путем собираетесь возвращаться, если есть возможность, сообщите номер телефона, иные координаты, по которым вас можно найти.

# Правила безопасности при проведении прогулок и экскурсий.

## 1. Общие требования.

1.1. К прогулкам и экскурсиям допускаются дети дошкольного возраста и учащиеся с 1-го класса, прошедшие инструктаж по охране труда, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

1.2. При проведении прогулок, экскурсий необходимо соблюдать правила поведения, установленные режимы передвижения и отдыха.

1.3. При проведении прогулок, экскурсий возможно воздействие на их участников следующих опасных факторов:

- изменение установленного маршрута движения, самовольное оставление места расположения группы;
- потертости ног при неправильном подборе обуви;
- травмирование ног при передвижении без обуви;
- укусы пресмыкающимися и насекомыми;
- отравления ядовитыми растениями, плодами и грибами;
- заражение желудочно-кишечными болезнями при употреблении воды из непроверенных открытых водоемов.

1.4. При проведении прогулок, экскурсий группу детей должны сопровождать двое взрослых.

1.5. Для оказания первой медицинской помощи при травмах обязательно иметь медицинскую аптечку с набором необходимых медикаментов и перевязочных средств.

1.6. При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить об этом руководителю прогулки, экскурсии. Обучающиеся должны соблюдать установленный порядок проведения прогулки, экскурсии и правила личной гигиены.

1.8. Обучающиеся, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к ответственности, и со всеми обучающимися проводится внеплановый инструктаж по охране труда.

## 2. Требования охраны здоровья и жизни обучающихся перед проведением прогулки, экскурсии.

### Обучающимся необходимо:

- 2.1. Пройти соответствующую подготовку, инструктаж, медицинский осмотр и представить справку о состоянии здоровья.
- 2.2. Надеть удобную одежду и обувь, не стесняющую движений и соответствующую сезону и погоде.

### **3. Требования безопасности во время проведения прогулки, экскурсии.**

3.1. Соблюдать дисциплину, выполнять все указания руководителя и его заместителя, самостоятельно не изменять установленный маршрут движения и не покидать место расположения группы.

3.2. Общая продолжительность прогулки составляет 1-4 часа, а выездного мероприятия (экскурсии) не должна превышать для учащихся:

- 1-2 классов - 1 дня,
- 3-4 классов - 3 дней,
- 5-6 классов - 18 дней,
- 7-9 классов - 24 дней,
- 10-11 классов - 30 дней.

#### **3.3. Будучи в лесу, парке:**

- не пробовать на вкус какие-либо растения, плоды и грибы, не разводить костёр.
- не трогать руками ядовитых и опасных животных, пресмыкающихся, насекомых, растений и грибов, а также колючих растений и кустарников.
- при передвижении не снимать обувь и не ходить босиком.

3.4. Во избежание заражения желудочно-кишечными заболеваниями не пить воду из открытых непроверенных водоемов, использовать для этого питьевую воду из фляжки, которую необходимо брать с собой или кипяченую воду.

3.5. Соблюдать правила личной гигиены, своевременно информировать руководителя прогулки, экскурсии об ухудшении состояния здоровья или травмах.

3.6. Уважать местные традиции и обычаи, бережно относиться к природе, памятникам истории и культуры, к личному и групповому имуществу.

### **4. Требования безопасности в аварийных ситуациях.**

4.1. При укусе ядовитыми животными, пресмыкающимися, насекомыми немедленно оказать первую медицинскую помощь, отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение и сообщить об этом администрации учреждения.

4.2. При получении травмы оказать первую помощь пострадавшему, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение и сообщить об этом администрации учреждения.

### **5. Требования безопасности по окончании прогулки, экскурсии.**

5.1. Преподаватель или лицо, ответственное за организацию и проведение мероприятия должен проверить по списку наличие обучающихся в группе.

## Правила безопасности при общении с животными.

1. Не показывай, что ты боишься собаки.
2. Ни в коем случае не убегай от собаки. Она может принять тебя за дичь и поохотиться.
3. Помни, что помахивание хвостом не всегда говорит о дружелюбном настроении собаки.
4. Если тебе хочется погладить собаку - спроси разрешения у хозяина. Гладь ее осторожно, не делая резких движений.
5. Не корми чужих собак и не трогай их во время еды или сна.
6. Не подходи к собаке, сидящей на привязи.
7. Не приближайся к большим собакам охранных пород.  
Их часто учат бросаться на людей, подошедших близко.
8. Не трогай щенков и не пытайся отобрать предмет, с которым собака играет.
9. После того как ты погладил собаку или кошку, обязательно вымой руки с мылом.
10. Во время пребывания в деревне, на даче:
  - не подходи близко к домашним животным (корове, быку, козе и др.),
  - встретив на пути стадо коров, обойди его,
  - будь осторожен с телятами, у них чешутся рожки, и они могут нанести ими серьезную травму.

## Правила безопасного поведения на воде.

1. Не стой и не играй в тех местах, откуда можно упасть в воду.
2. Не заходи на глубокое место, если не умеешь плавать или плаваешь плохо.
3. Ни в коем случае не ныряй в незнакомых местах. Неизвестно, что может оказаться на дне.
4. Никогда не играй в игры с удержанием «противника» под водой - он может захлебнуться.
5. Не пытайся плавать на самодельных плотах или других плавательных средствах. Они могут не выдержать твоего веса или перевернуться.
6. Раскачивание лодки, хождение по ней или перегибание через борт очень опасны, так как лодка от этого может перевернуться.
7. Не отплывай далеко от берега и не переплывай водоем на спор. Почекувствовав усталость, сразу плыви к берегу.
8. Если в воде у тебя начало сводить ногу - не паникуй, постараися посильней потянуть рукой на себя за большой палец ступни сведенной ноги.
9. Увидев тонущего человека - зови на помощь взрослых, не стесняйся громко кричать, привлекая внимание окружавших. Осмотрись - нет ли под рукой спасательных средств. Ими может стать все, что плавает на воде и что ты сможешь доброть до тонущего. Если это возможно, попробуй дотянуться до тонущего рукой, толстой веревкой.

### При купании:

1. Входи в воду быстро и во время купания не стой без движения. Почекувствовав озноб, быстро выходи из воды.
2. Не купайся сразу после приема пищи и большой физической нагрузки (игра в футбол, бег и т. д.). Перерыв между приемами пищи и купанием должен быть не менее 45-50 минут.
3. В холодную погоду, чтобы согреться, прополи несколько легких физических упражнений.
4. Не купайся больше 30 минут. Если вода холодная, для купания достаточно 5-6 минут.

# Правила безопасного поведения на воде.

1. Не стой и не играй в тех местах, откуда можно упасть в воду.
2. Не заходи на глубокое место, если не умеешь плавать или плаваешь плохо.
3. Ни в коем случае не ныряй в незнакомых местах. Неизвестно, что может оказаться на дне.
4. Никогда не играй в игры с удержанием «противника» под водой - он может захлебнуться.
5. Не пытайся плавать на самодельных плотах или других плавательных средствах. Они могут не выдержать твоего веса или перевернуться.
6. Раскачивание лодки, хождение по ней или перегибание через борт очень опасны, так как лодка от этого может перевернуться.
7. Не отплывай далеко от берега и не переплывай водоем на спор. Почекувствовав усталость, сразу плыви к берегу.
8. Если в воде у тебя начало сводить ногу - не паникуй, постараися посильней потянуть рукой на себя за большой палец ступни сведенной ноги.
9. Увидев тонущего человека - зови на помощь взрослых, не стесняйся громко кричать, привлекая внимание окружавших. Осмотрись - нет ли под рукой спасательных средств. Ими может стать все, что плавает на воде и что ты сможешь доброть до тонущего. Если это возможно, попробуй дотянуться до тонущего рукой, толстой веревкой.

## При купании:

1. Входи в воду быстро и во время купания не стой без движения. Почекувствовав озноб, быстро выходи из воды.
2. Не купайся сразу после приема пищи и большой физической нагрузки (игра в футбол, бег и т. д.). Перерыв между приемами пищи и купанием должен быть не менее 45-50 минут.
3. В холодную погоду, чтобы согреться, пропей несколько легких физических упражнений.
4. Не купайся больше 30 минут. Если вода холодная, для купания достаточно 5-6 минут.

5. При ~~ущих~~ заболеваниях не прыгай в воду головой вниз.

6. Не оставайся при нырянии долго под водой.

7. Выходи из воды, вытрусь насухо и сразу оденься.

### Запрещается:

1. Входить в воду разгоряченным (~~потными~~).

2. Заплывать за установленные знаки (~~ограждения~~ участка, отведенного для купания).

3. Подплывать близко к моторным лодкам, берегам.

4. Купаться при высокой волне.

5. Прыгать с вышки, если вблизи от нее ~~находятся~~ другие пловцы.

6. Толкать ~~на~~ с вышки или с берега.

17

№ п/п	ФИО	дата	ознакомлен	подпись
1	Анна Валентина Васильевна	01.09.17	ожаючики Альбино	
2	Григорьев Петр Павлович	01.09.17	ожаючики Б.	
3	Денисова Екатерина Васильевна	01.09.17	ожаючики С.	
4	Константинов Евгений	01.09.17	ожаючики Т.	
5	Марина Анатольевна	01.09.17	ожаючики Ульянова	
6		01.09.17	ожаючики Федор	
7		01.09.17	ожаючики Филип	
8		01.09.17	ожаючики Гариф	
9		01.09.17	ожаючики Радиана	
10		01.09.17	ожаючики Ур	
		01.09.17	ожаючики Риф	
		01.09.17	ожаючики Тимур	
		01.09.17	ожаючики Оле	
		01.09.17	ожаючики Р. У.	

17

№ п/п	ФИО	дата	ознакомлен	подпись
1	Анна Валентина Васильевна	01.09.17	ожаючики Альбина	
2	Григорьев Петр Павлович	01.09.17	ожаючики Б.	
3	Денисова Екатерина Васильевна	01.09.17	ожаючики С.	
4	Константинов Евгений	01.09.17	ожаючики Т.	
5	Марина Анатольевна	01.09.17	ожаючики Ульяна	
6		01.09.17	ожаючики Федор	
7		01.09.17	ожаючики Филип	
8		01.09.17	ожаючики Гарик	
9		01.09.17	ожаючики Радиана	
10	Смирнова Елена Романовна	01.09.17	ожаючики Ур	
		01.09.17	ожаючики Риф	
		01.09.17	ожаючики Егор	
		01.09.17	ожаючики Оля	
		01.09.17	ожаючики Ольга	