



«Бекітемін»  
Мектеп мүдүрү: Осмонова Н.Ы.

Ж.Саадаев атындагы толук эмес орто мектеби.

**Жай, күз-кыш жана жаз мезгилдеринде суу объектилеринде коопсуз жүрүм-турум эрежелери боюнча сакталган нускамалар**

1. Сууга тез кириңиз жана сууда жүргөндө кыймылсыз абалда болбоңуз.
2. Тамактангандан, физикалык чарчагандан кийин (футбол ойноп, чуркап ж.б) бир аз убакыт откондон кийин сууга түшүңүз, тыныгуу 45-50 мүнөттөн кем болбошу керек.
3. Суук мезгилде жылуу жүрүш үчүн физикалык көнүгүүлөрдү жасаңыз.
4. Суу муздак болсо, 30 мүнөттөн ашык түшпөө керек, 5-6 мүнөт жетиштүү болот.
5. Кулак оорусу болгон адамдар сууга башы менен секирбеш керек.
6. Суунун астында көпкө чумкубаңыз.
7. Суудан чыккандан кийин кургатып аарчып, дароо кийиниңиз.
8. Чарчаганыңызды сезгенде дароо жээкке сүзүңүз.
9. Бутуңуз тырышып калган учурда, жардамга чакырыңыз.
10. Жардамга келген адамга өзүңүз да жардам берип, жээкке чыгууга аракет кылыңыз.

**Тыюу салынат:**

1. Сууда сүзүү аймактагы белгиленген тосмолордон өтүп кетүү.
2. Моторлуу кайыктарга, баржаларга жакын сүзүү.
3. Бийик толкундарга сүзүү.
4. Эгерде жакын жерде башка сууда сүзүүчүлөр бар болсо, платформадан секирүү.
5. Жаныңыздагы адамды түртүү.

**Муз үстүндөгү коопсуздук.**

1. Муздун калыңдыгы 7см болсо бир адамды көтөрө алат.
2. Морт муз суу агымынын жанында.



3. Жука же борпоң муз – камыштын же бадалдын жанында.
  4. Кар астында калган аймактарды айланып өтүү керек.
  5. Ишенимсиз жука муз- булактардын, аккан суулардын жанында.
  6. Музду бутуңуз менен тээп текшербеңиз.
  7. Суу сактагычты мажбурлап кесип өткөн учурда сүзүлгөн жол менен жүрүү же мурда салынган жол менен жүрүү эң коопсуз.
  8. Суу сактагычтын жанынан өтүп жатканда бири-биринен 5-6м аралыкты сактоо зарыл.
  9. Тоңуп турган дарыяны лыжа менен кесип өтүү жакшы, ошол эле учурда: зарыл болгон учурда лыжа таякчаларын кармаңыз, кооптуу учурда аларды дароо ыргытып жибериңиз.
  10. Асынган баштыгыңыз болсо, бир ийинге асыныңыз.
11. Өзүңүздү паникага алдырбай, жээкке чыгууга аракет кылыңыз.
12. Муздун жарыгынан чыккандан кийин артка жылып, кийимдин багытына карама -каршы тарапка жормолону керек.
  13. Жээкке чыккан соң тез үйүңүзгө барып, кургак кийим кийип, ысык чай ичиш керек.