



Сооронбай уулу Дүр атындагы орто мектеби

Жай-күз кыш жана жаз мезгилдеринде 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 өткөндөн кийин сууга түшүңүз, тыныгуу 45-50 мүнөттөн кийин кем болбошу керек.
3. Суук мезгилде жылуу жүрүш үчүн физикалык көнүгүүлөрдү жазаңыз.
4. Суу муздак болсо, 30 мүнөттөн ашык түшпөө керек, 5-6 мүнөт жетиштүү болот.
5. Кулак оорусу болгон адамдар сууга башы менен секиребеш керек.
6. Суунун астында көпкө чумкубаңыз.
7. Суудан чыккандан кийин кургатып аарчып, дароо кийиңиз.
8. чарчаганыңызды сезгнде дароо жээке сүзүңүз.
9. Бутуңуз тырышып калган учурда, жардамга деп 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 үстүгндөгү 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 5-6метр 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,жээке чыгууга аракет кылыңыз.
- 12.Муздун жарыгынан чыккандан кийин артка жылып кыймылдып кыймылдын багытына карама-каршы тарапка жөрмөлөш керек.
- 13.Жээке чыккан соң тез үйүңүзгө барып,куркак кийим кийип ысык чай ичиш керек.