

УТВЕРЖДАЮ
начальник лагеря Моренкова М.П.
МБОУ ООШ с. Сухотского
Моренкова М.П.

**Инструкция
по правилам безопасности на воде
в оздоровительном лагере с дневным пребыванием детей**

Общие положения инструкции

- 1.1. Инструктаж «Правила безопасности на воде в оздоровительном лагере дневного пребывания» проводят воспитатели с детьми, посещающими лагерь дневного пребывания детей.
- 1.2. В специальном журнале регистрации инструктажей регистрируется запись о проведении данного инструктажа ребенком.

2. Техника безопасности, если не умеете плавать

- 2.1. Если вы не умеете плавать, необходимо иметь при себе спасательные средства (круг, спасательный жилет, надувные нарукавники).
- 2.2. Купаться можно только при наличии рядом родителей, взрослых.

3. На воде детям запрещено

- 3.1. употреблять спиртные напитки во время купания и жевать жвачку во время нахождения в воде.
- 3.2. ходить к водоему одному.
- 3.3. подплывать к идущим пароходам, катерам, вблизи которых возникают различные водовороты, волны и течения.
- 3.4. нырять в местах с неизвестной глубиной, так как можно удариться головой о песок, глину, сломать себе шейные позвонки, потерять сознание и погибнуть.
- 3.5. прыгать головой в воду с плотов, пристани и других плавучих сооружений. Под водой могут находиться сваи, рельсы, камни и осколки стекла.
- 3.6. выходить на озеро, реку на неисправной и полностью не оборудованной лодке, садиться на ее борта, пересаживаться с одного места на другое, а также переходить с одной лодки в другую, вставать во время движения. В лодке необходимо иметь спасательные средства.
- 3.7. находиться на крутых берегах с сыпучим песком, чтобы не быть засыпанным
- 3.8. Входить в воду разгоряченным (потным).

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

3.10. Купаться при высокой волне.

3.11. Прыгать с вышки, если вблизи от нее находятся другие пловцы. Толкать товарища с вышки или с берега.

4. На воде детям не следует

4.1. доводить себя до озноба, это вредно для здоровья. От переохлаждения в воде могут появиться опасные для жизни судороги, свести руки и ноги. В таком случае необходимо плыть на спине. Если растеряться и перестать плыть, то можно утонуть. Часто вода попадает в дыхательное горло и мешает дышать. Чтобы избавиться от нее, необходимо немедленно остановиться, поднять голову как можно выше над водой и сильно откашляться.

4.2. заходить в воду во время сильных волн.

4.3. плыть против сильного течения, иначе можно легко выбиться из сил. Лучше всего плыть по течению, постепенно приближаясь к берегу.

4.4. подплывать к водоворотам - это самая большая опасность на воде! Он способен затянуть человека на большую глубину и с такой силой, что даже опытный пловец не всегда в состоянии выплыть.

4.5. запутавшись в водорослях, не следует делать резких движений и рывков, иначе петли растений еще туже затянутся.

5. На воде детям следует

5.1. Сидя на берегу, прикрывать голову от солнца во избежание перегрева и солнечных ударов.

5.2. Выбирать для купания места, где чистая вода, ровное песчаное дно, небольшая глубина, нет сильного течения и водоворотов, нет проезжающего по воде моторного транспорта.

5.3. Начинать купание в водоеме следует при температуре воздуха + 20-25*, воды + 17-19*С.

5.4. Не купайтесь 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.

5.5. Входить в воду осторожно, на неглубоком месте необходимо остановиться и окунуться в воду с головой.

5.6. Находиться в воде не более 10-15 минут.

5.7. Плавая во время волнения поверхности воды, внимательно следить за тем, чтобы вдох происходил в промежутках между волнами.

5.8. Плавая против волн, спокойно подниматься на крутую волну и скатываться с нее.

5.9. Попад в водоворот, следует набрать как можно больше воздуха в легкие, погрузиться в воду и сделать сильный рывок в сторону по течению, затем всплыть на поверхность воды.

5.10. Запутавшись в водорослях, лечь на спину и постараться мягкими, спокойными движениями выплыть в ту сторону, откуда приплыли. Если и это не помогает, то следует, подтянув ноги, осторожно освободиться от растений руками.

5.11. Нырять только в тех местах, где имеется для этого достаточная глубина, прозрачная вода и ровное дно.

5.12. В холодную погоду, чтобы согреться, проделайте несколько легких физических упражнений.

5.13. При ушных заболеваниях не прыгайте в воду головой вниз.

5.14. Не оставайтесь при нырянии долго под водой.

5.15. Выйдя из воды, вытрите насухо и сразу оденьтесь.

5.16. Почувствовав усталость, сразу плывите к берегу.

5.17. При судорогах не теряйтесь, старайтесь держаться на воде, зовите на помощь.

5.18. При оказании вам помощи не хватайте спасающего, а помогите ему буксировать вас к берегу.

6. Периодичность проведения инструктажа.

6.1. Очередной инструктаж проводится в начале и в конце смены. Проведение инструктажа фиксируется в журнале.