

**Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Средняя школа № 30 Краснооктябрьского района Волгограда»**

СОГЛАСОВАНО

Председатель ПК МОУ СШ №30

Обухова Н.В.
« 1 » Сентября 2015г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МОУ СШ №30

Донцова Н.В.
« 1 » Сентября 2015г.

ИНСТРУКЦИЯ № 05.08.38

**о мерах безопасного поведения на водоемах в летний,
осеннее - зимний и весенний периоды, в бассейне,
о запретных местах купания в городе**

Безопасность детей на водных объектах обеспечивается правильным выбором и оборудованием места для купания, систематической разъяснительной работой с детьми о правилах поведения на водных объектах и соблюдением мер предосторожности.

Запрещается

1. Купание в неустановленных местах, отвечающих специальным требованиям, а именно:
 - 1.1. в городских в фонтанах, несущих опасность для здоровья и угрозу жизни:
 - 1.1.1. При функционирующих водозаборных трубах, так называемом технологическом стоке воды фонтана.
 - 1.1.2. В фонтанах стоячая вода, ее не меняют неделями. Это очень опасно для здоровья. Врачи предупреждают, что после заплыва по фонтану вы можете обнаружить у себя:
 - острую кишечную, урогенитальную или респираторную инфекцию;
 - брюшной тиф, гастрит;
 - конъюнктивит;
 - перитонит;
 - менингит;
 - грибок;
 - гепатит.
- Источники возможных болезней – птицы, известные как переносчики опасных инфекций; собаки, которые тоже пытаются спастись от жары в водах фонтана; и, конечно, бездомные, использующие фонтаны в целях личной гигиены. К тому же, чем выше температура воздуха, тем опаснее становится купание в фонтане.
2. Входить в воду разгоряченным (потным).
3. Заплывать за установленные знаки (ограждения участка отведенного для купания). Подплывать близко к моторным лодкам, баржам.
4. Купаться при высокой волне.
3. Прыгать с вышки, если вблизи от нее находятся другие пловцы.
4. Толкать товарища с вышки или с берега.
5. Купаться после приема пищи (перерыв между приемами пищи должен быть 45-50 мин.) и большой физической нагрузки (игры в футбол и др.)

В летнее время

1. Входите в воду быстро, и во время купания не стойте без движения. Почувствовав озноб, быстро выходите из воды.
2. Не купайтесь сразу после приема пищи и большой физической нагрузке (игра в футбол, бег и т.д.).
3. В холодную погоду, чтобы согреться, сделайте несколько легких физических упражнений.
4. Не купайтесь больше 30 мин, если вода холодная, достаточно 5-6 мин.
5. При ушных заболеваниях, не прыгайте в воду головой вниз.
6. Не оставайтесь долго под водой при нырянии.
7. Выйдя из воды, вытрите насухо и сразу оденьтесь.

8. Почувствовав усталость, спокойно плывите к берегу.
9. При судорогах не теряйтесь, старайтесь держаться на воде и зовите на помощь.
10. При оказании Вам помощи не хватайте спасающего, а помогите ему буксировать Вас к берегу.

Безопасность на льду

1. Лед, зеленоватого оттенка, толщиной 7 см. - безопасный, он выдерживает одного человека.
2. Непрочный лед около стока вод (с фабрик, заводов).
3. Тонкий или рыхлый лед вблизи камыша, кустов, под сугробами.
4. Площадки под снегом следует обойти.
5. Ненадежный, тонкий лед, в местах, где бьют ключи, быстрое течение или там где впадают в реку, ручьи.
6. Нельзя проверять прочность льда ударом ноги.
7. При вынужденном переходе водоема безопаснее всего придерживаться проторенных троп или идти по уже проложенной лыжне. Но если их нет, надо перед тем как спуститься на лед, очень внимательно осмотреться и наметить предстоящий маршрут.
8. При переходе водоема группой необходимо соблюдать расстояние друг от друга (5 - 6 метров).
9. Замерзшую реку (озеро) лучше пересечь на лыжах, при этом: крепление лыж расстегните, чтобы при необходимости быстро их сбросить; лыжные палки держите в руках, не накидывая петли на кисти рук, чтобы в случае опасности сразу их отбросить.
10. Если есть рюкзак, повесьте его на одно плечо.
11. Если вы провалились, необходимо широко раскинуть руки по краям льда, удержаться от погружения с головой.
12. Не паникуйте, старайтесь без резких движений выбираться на лед, наползая грудью и поочередно вытаскивая на поверхность ноги.
13. Выбравшись из пролома, нужно откатиться и ползти в сторону, обратную направлению движения.
14. Добравшись до берега, идите быстро домой, переодевайтесь в сухую одежду, выпейте горячий чай.

При купании в бассейне.

1. Заходите в воду только в присутствии взрослого и с его разрешения.
2. Не купайтесь в бассейне босиком. Надевайте резиновые тапочки, чтобы не поранить ноги о возможные сколы бетона, плиточной облицовки и чтобы не было скользко.
3. Идти в бассейн надо не спеша, не толкаясь. Спускаясь в воду, придерживайтесь руками за перила спуска.
4. Не шалите в воде, не брызгайте на других детей, им это может не понравиться.
5. Нырять можно только с разрешения тренера. Не ныряйте в не установленных местах, там может быть мелко и можно удариться головой о дно и получить тяжелую травму.
6. Детям запрещается прыгать в воду, нырять навстречу друг другу – можно удариться головой и потерять сознание.
7. Не прыгайте с вышек без специальной подготовки инструктором по плаванию. Можно повредить позвоночник или получить шок при попадании сильной струи воды через нос в дыхательные пути.
8. Будьте осторожны при выходе из бассейна – можно легко поскользнуться и упасть.
9. Купаться в воде длительное время нельзя, потому что можно простудиться. Если почувствовали озноб, немедленно выходите из воды и сделайте энергичные движения руками, разотритесь полотенцем.

Правила безопасности на воде для детей

Данный инструктаж по правилам безопасности для детей на воде проводится с учащимися класса в школе перед летними каникулами, с воспитанниками детских летних оздоровительных лагерей и пришкольных лагерей дневного пребывания.

Дети должны быть в обязательном порядке ознакомлены и твердо знать настоящие правила безопасности на воде для детей и учащихся, неукоснительно их соблюдать как на море, так и при посещении водоемов и рек. При строгом соблюдении учащимися (воспитанниками) правил техники безопасности, правил безопасного поведения детей на воде летом, дети в период долгожданных летних каникул не только отдохнут, но и сохранят и укрепят свое здоровье.

Правила безопасного поведения детей на воде

Чтобы избежать несчастного случая, необходимо соблюдать меры предосторожности на воде, а также следующие правила безопасного поведения детей на воде:

Если вы не умеете плавать

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

На воде детям запрещено

- употреблять спиртные напитки во время купания и жевать жвачку во время нахождения в воде.
- ходить к водоему одному.
- подплывать к идущим парходам, катерам, вблизи которых возникают различные водовороты, волны и течения.
- нырять в местах с неизвестной глубиной, так как можно удариться головой о песок, глину, сломать себе шейные позвонки, потерять сознание и погибнуть.
- прыгать головой в воду с плотов, пристани и других плавучих сооружений. Под водой могут находиться сваи, рельсы, камни и осколки стекла.
- 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.
- находиться на крутых берегах с сыпучим песком, чтобы не быть засыпанным.

На воде детям не следует

- 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.
- заходить в воду во время сильных волн.
- плыть против сильного течения, иначе можно легко выбиться из сил. Лучше всего плыть по течению, постепенно приближаясь к берегу.
- 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.
- запутавшись в водорослях, не следует делать резких движений и рывков, иначе петли растений еще туже затянутся.

На воде детям следует

- сидя на берегу, прикрывать голову от солнца во избежание перегрева и солнечных ударов.
- выбирать для купания места, где чистая вода, ровное песчаное дно, небольшая глубина, нет сильного течения и водоворотов, нет проезжающего по воде моторного транспорта.
- начинать купание в водоеме следует при температуре воздуха + 20-25°, воды + 17-19°C.
- входить в воду осторожно, на неглубоком месте необходимо остановиться и окунуться в воду с головой.
- находиться в воде не более 10-15 минут.
- плавая во время волнения поверхности воды, внимательно следить за тем, чтобы вдох происходил в промежутках между волнами.
- плавая против волн, спокойно подниматься на крутую волну и скатываться с нее.
- попав 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.
- 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.
- нырять только в тех местах, где имеется для этого достаточная глубина, прозрачная вода и ровное дно.