
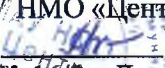


Муниципальное автономное учреждение
дополнительного образования
«Центр творчества»
Невьянского муниципального округа

СОГЛАСОВАНО

Председатель профкома
 Т.А. Камнева
28.02.2025 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МАУ НМО «Центр творчества»
 Л.И. Фролова
Приказ № 16/2 – Д от 28.02.2025 г.



**Инструкция № 2
по правилам безопасности на воде в
оздоровительном лагере с дневным пребыванием детей**

1. Техника безопасности, если не умеете плавать:
2. Если вы не умеете плавать, необходимо иметь при себе спасательные средства (круг, спасательный жилет, надувные нарукавники).
3. Купаться можно только при наличии рядом родителей, взрослых.
4. На воде детям запрещено:
 - во время купания жевать жвачку;
 - 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;
 - входить в воду разгоряченным (потным);
 - заплывать за установленные знаки (ограждения участка, отведенного для купания);
 - купаться при высокой волне;
 - прыгать с вышки, если вблизи от нее находятся другие пловцы. Толкать товарища с вышки или с берега;
5. 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.
6. 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*С;
 - не купаться 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;
 - входить в воду осторожно, на неглубоком месте необходимо остановиться и окупнуться 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.
7. 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.
8. Нырять только в тех местах, где имеется для этого достаточная глубина, прозрачная вода и ровное дно.
9. В холодную погоду, чтобы согреться, сделайте несколько легких физических упражнений.
10. При ушных заболеваниях не прыгайте в воду головой вниз.
11. Не оставайтесь при нырянии долго под водой.
12. Выйдя из воды, вытрите насухо и сразу оденьтесь.
13. Почувствовав усталость, сразу плывите к берегу.
14. При судорогах не теряйтесь, старайтесь держаться на воде, зовите на помощь.
15. При оказании вам помощи не хватайте спасающего, а помогите ему буксировать вас к берегу.
16. Периодичность проведения инструктажа.
17. Очередной инструктаж проводится в начале и в конце смены. Проведение инструктажа фиксируется в журнале.

Инструкцию разработала Н.М. Сардина, начальник ЛДП

