**муниципальное автономное общеобразовательное учреждение**

**«Средняя школа № 34 имени Героя Советского Союза Кожевникова А.Л.»**

660006, Россия, Красноярский край, г. Красноярск, ул. Ключевская 61.

ОКПО 53638702, ОГРН 1022402298863, ИНН/КПП 2464034395/246401001

|  |  |
| --- | --- |
| СОГЛАСОВАНО Специалист по охране труда Заместитель директора по безопасности \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_В.П. Почепнев «\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2023 г | УТВЕРЖДЕНО Директор МАОУ СШ № 34 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_В.В. Ядринкина  Приказ №\_\_\_\_ от «\_\_\_»\_\_\_ 2023 г |

## ИОТ № 51 - 2023

## Инструкция по правилам безопасного поведения детей на воде в летний период

### 1. Общие требования безопасности

1.1. Настоящая **инструкция по правилам безопасного поведения детей на воде в летний период** разработана в соответствии с СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», с целью сбережения здоровья и жизни детей во время пребывания на море, реках, озерах и иных различных водоемах.

1.2. Для предотвращения несчастного случая детям необходимо внимательно ознакомиться с данной инструкцией по правилам поведения на воде в летний период и пройти инструктаж, знать и соблюдать [правила безопасности на воде для детей](https://ohrana-tryda.com/node/695). (смотри памятку ниже)

1.3. Если вы не умеете плавать, необходимо иметь при себе спасательные средства (круг, спасательный жилет, нарукавники).

1.4. Купаться можно только при наличии рядом взрослых: родителей, вожатых, воспитателей.

1.5. Запрещается ходить к водоему одному, купаться в штормовую погоду или в местах сильного прибоя.

1.6. Купаться разрешается в специально отведенных, проверенных и оборудованных для этого местах.

### 2. Требования безопасности перед началом купания

2.1. Место для купания необходимо выбирать без крутых берегов с сыпучим песком, где чистая вода, ровное песчаное дно, небольшая глубина, нет сильного течения и водоворотов, нет проезжающего по воде моторного транспорта.

2.2. Необходимо предварительно узнать температуру воздуха и воды. Купаться следует при температуре воздуха + 20 - 25°, воды + 17 - 19°С.

2.3. Перед купанием необходимо отдохнуть, не входить в воду разгоряченным или вспотевшим, сделайте небольшую разминку.

### 3. Требования безопасности во время купания

3.1. Сидя на берегу, прикрывайте голову от прямых солнечных лучей во избежание перегрева и солнечных ударов.

3.2. Входите в воду осторожно, на неглубоком месте необходимо быстро окунуться в воду с головой.  
3.3. Не отплывайте далеко от берега и не заплывайте за разметку, буйки.

3.4. Не находитесь в воде дольше 15 минут, во время нахождения в воде не стойте без движения, плавайте и купайтесь.

3.5. Не устраивайте в воде игр, связанных с хватанием друг друга за ноги или руки, запрещается толкать в воду других детей.

3.6. Если что-то напугало вас в воде, не кричите, в легкие может попасть вода.

3.7. Не заходите в воду выше пояса, если не умеете плавать или плаваете плохо.

3.8. Не заплывайте в места движения моторных лодок, скутеров, суден и не приближайтесь к ним.  
3.9. Если видите, что моторная лодка или скутер движется на тебя, маши руками, чтобы тебя заметили, и отплывай в сторону.

3.10. Не заплывайте далеко на надувном матрасе или круге, надувное плавательное средство может выйти из строя или вас отнесет ветром далеко от берега.

3.11. Обязательно рассчитывайте свои силы при заплыве так, чтобы их хватило на обратный путь.  
3.12. При появлении усталости спокойно плывите к берегу, некоторое время можно отдохнуть лежа или плывя на спине.

3.13. Не старайтесь глубоко нырять или плыть как можно дольше под водой.

3.14. Не цепляйтесь за лодки, катамараны, не залезайте на бакены, буйки и т.д.;

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

3.16. Плавая против волн, спокойно поднимайтесь на крутую волну и скатывайтесь с нее.

3.17. Ныряйте только в тех местах, где имеется большая глубина, прозрачная вода и ровное дно.  
3.18. На воде детям запрещено:

* подавать крики ложной тревоги;
* употреблять спиртные напитки во время купания и жевать жвачку во время нахождения в воде;
* подплывать к идущим пароходам, катерам, скутерам, вблизи которых возникают 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 воду 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 и находиться со взрослым.

3.19. На воде детям не следует:

* 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, течениям;
* 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.

3.20. Во время пребывания на водоемах помните правила поведения детей на воде в летний период времени, соблюдайте осторожность и будьте внимательны. От этого зависит ваше здоровье и здоровье ваших друзей.

### 4. Требования безопасности при несчастных случаях

4.1. Если вы тонете, постарайтесь не паниковать, хлопайте по воде руками и громко зовите на помощь.

4.2. Если судорогой свело мышцы, ложись на спину и плыви к берегу, постарайся растереть сведенную мышцу рукой. Удерживайтесь на воде и громко зовите на помощь.

4.3. Оказавшись в водовороте, не поддавайся панике. Сделай большой вдох и, погрузившись в воду, сделайте сильный рывок и под водой плывите в сторону по течению, через несколько метров всплывайте на поверхность.

4.4. Запутавшись в водорослях, не делайте резких движений. Лягте на спину и пытайтесь медленно и спокойно выплыть в ту сторону, откуда приплыли. Если не удается, освободите от растений руки, подтяните осторожно к себе одну ногу и освободите ее руками, затем другую.

4.5. При оказании помощи не хватайтесь за спасающего тебя человека, доверься ему и старайтесь помочь своими действиями.

### 5. Требования безопасности по окончании купания

5.1. Выйдите из воды, обсохните и погрейтесь на солнце. Если погода прохладная воспользуйтесь для вытирания сухим полотенцем.

5.2. Не заворачивайтесь в мокрое полотенце.

5.3. Сдуйте используемые плавательные средства: круг, нарукавники и т.п.

5.4. Переоденьтесь и прослушайте информацию вожатых, постройтесь для следования в детский оздоровительный лагерь.

**Правила**

**безопасного поведения детей на воде**



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

**Если вы не умеете плавать:**

1. **Если вы не умеете плавать**, необходимо иметь при себе спасательные средства (круг, спасательный жилет, надувные нарукавники).

2. Купаться можно только при наличии рядом родителей, взрослых.

**На воде детям запрещено:**

1. Употреблять спиртные напитки во время купания и жевать жвачку во время нахождения в воде.  
ходить к водоему одному.

2. Подплывать к идущим пароходам, катерам, вблизи которых возникают различные водовороты, волны и течения.

3. Нырять в местах с неизвестной глубиной, так как можно удариться головой о песок, глину, сломать себе шейные позвонки, потерять сознание и погибнуть.

4. Прыгать головой в воду с плотов, пристани и других плавучих сооружений. Под водой могут находиться сваи, рельсы, камни и осколки стекла.

5. 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.

6. Находиться на крутых берегах с сыпучим песком, чтобы не быть засыпанным.

**На воде детям не следует:**

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.

2. 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.

3. 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 затянуться.

**На воде детям следует:**

1. 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.

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

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

3. 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.

4. 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.

5. 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.

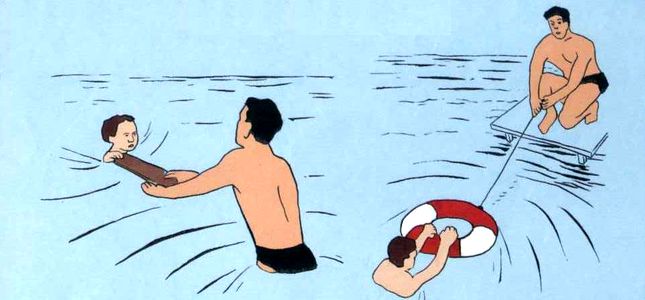
6. Нырять только в тех местах, где имеется для этого достаточная глубина, прозрачная вода и ровное дно.

## Правила спасения утопающего на воде

 В летнее время единственное спасение от жары - это вода. Особенно любят купаться дети, при этом часто забывая о безопасности на воде. Поэтому каждый из нас обязан знать основные правила спасения утопающего на воде, чтобы в случае необходимости воспользоваться ими и спасти жизнь.

Рассмотрим основные правила спасения тонущего человека на воде, а также определим наши действия по спасению тонущего человека или только что утонувшего человека на воде, действия в случаях, когда человек захлебнулся водой или ему свела ногу судорога. Научитесь на воде оказывать помощь себе и окружающим.

## Что делать, если начинаешь тонуть



1. Если чувствуете, что силы вас покидают и вы начинаете тонуть, не паникуйте, успокойтесь!  
При панике вы не сможете громко позвать на помощь, так как будете еще больше захлебываться водой.  
2. Снимите с себя лишнюю одежду, обувь.  
3. Примените один из способов удержания на воде:  
1 способ - поза на спине:

* перевернитесь на спину, широко раскиньте руки, расслабьтесь, сделайте несколько глубоких вдохов.

2 способ - горизонтальная поза

* лежа на животе наберите полные легкие воздуха, задержите его и медленно выдыхайте.

3 способ - "поплавок"

* сделайте глубокий вдох и погрузите лицо в воду, обнимите колени руками, прижмите их к груди и медленно под водой выдыхайте.

4. Когда вы более-менее успокоились, зовите на помощь!  
5. Если во время ныряния вы ушиблись и потеряли координацию, немного выдохните: пузырьки воздуха укажут вам путь наверх.  
6. Если вас столкнули или вы упали в глубокое место, при этом плавать вы не умеете, что есть силы оттолкнитесь от дна, подпрыгните и наберите воздуха. Дальше удерживайтесь на воде вышеперечисленными способами.

### Как спасать утопающего или тонущего человека на воде

При отдыхе на море, озере, реке в случае необходимости оказания помощи тонущему человеку мы должны четко контролировать свои действия и знать как лучше спасти утопающего человека на воде.  
Перечислим основные правила, действия, способы спасения утопающего человека на воде и дадим ответ на вопросы как спасти тонущего человека на воде.

**Как спасти тонущего человека на воде:**

1. Привлеките внимание окружающих громким криком «Человек тонет!».  
2. Попросите людей вызвать спасателей и «Скорую помощь».  
3. Бросьте близко к утопающему спасательный круг, резиновую камеру или надувной матрас, длинную веревку с узлом на конце, если таковое средство имеется рядом.  
4. Скиньте с себя одежду, обувь и доплывите до утопающего.  
5. Если при разговоре с утопающим услышите адекватный ответ, подставляйте ему плечо в качестве опоры и помогайте доплыть до берега.  
6. Если утопающий находится в панике, не давайте ему схватить вас за руку или за шею, разверните его спиной к себе.

7. Если он схватил вас и тащит за собой в воду, примените силу.  
8. Если освободиться от захвата вам не удается, сделайте глубокий вдох и нырните под воду, увлекая за собой спасаемого. Он обязательно отпустит вас.  
9. Захватите человека за голову, под руку и плывите к берегу. Следите, чтобы его голова была всегда над водой.

10. На берегу необходимо оказать доврачебную помощь, ликвидировать кислородную недостаточность.

### Как спасать утонувшего человека на воде

Если вы увидели утонувшего человека без движения, помните, что паралич дыхательного центра наступает через 4-6 минут после заполнения водой, а сердечная деятельность может сохраняться до 15 минут.

Поэтому не упускайте шанс все же спасти человека, при этом мы должны запомнить как быстро спасти утонувшего человека на воде.

**Как спасти только что утонувшего человека на воде:**  
1. Привлеките внимание окружающих громким криком «Человек утонул!».  
2. Попросите людей вызвать спасателей и «Скорую помощь».  
3. Скиньте с себя одежду, обувь и доплывите до него.  
4. Если человек находится вертикально в воде или лежит на животе, подплывите к нему сзади, просуньте руку под подбородок и переверните его на спину, чтобы лицо находилось над водой.  
5. Если человек в воде лежит на спине, подплывайте со стороны головы.  
6. При погружении человека на дно оглянитесь и запомните ориентиры на берегу, чтобы течение не отнесло вас от места погружения, затем нырните и начинайте под водой искать утонувшего.  
7. Не оставляйте попыток найти и спасти человека, это можно сделать, если утонувший находился в воде не более 6 минут.

8. При обнаружении утонувшего возьмите его за волосы или руку и, оттолкнувшись от дна, всплывайте на поверхность.

9. Если утонувший человек не дышит, прямо в воде сделайте ему несколько вдохов «изо рта в рот» и, подхватив его рукой за подбородок, быстро плывите к берегу.  
10. Захватите человека за голову, под руку, за волосы и плывите, буксируя его к берегу.  
11. На берегу необходимо оказать доврачебную помощь, ликвидировать кислородную недостаточность, применять реанимационные меры.

### Что делать, если человек захлебнулся водой

**Если вы наглотались воды:**

* постарайтесь без паники развернуться спиной к волне;
* прижмите согнутые в локтях руки к нижней части груди и сделайте несколько резких выдохов, одновременно нажимая на грудь руками;
* очистите от воды нос и выполните несколько глотательных движений;
* восстановив свое дыхание, плывите к берегу на животе;
* в случае необходимости зовите людей на помощь.

**Если другой человек захлебнулся:**

* Если человек слегка захлебнулся водой, похлопайте его между лопатками, чтобы он откашлялся.

### Что делать, если судорога свела в воде ногу

1. Не поддавайтесь панике, позовите на помощь, постарайтесь расслабиться и по возможности выбираться из воды.

2. **Если судорогой свело переднюю мышцу бедра:**

* сделайте глубокий вдох, расслабьтесь и свободно погрузитесь в воду лицом вниз;
* возьмитесь под водой двумя руками за голень или стопу сведенной ноги, с силой согните в колене, а затем руками выпрямите ногу;
* проделайте это упражнение несколько раз под водой при задержке дыхания.
* при продолжении судорог щипайте до боли пальцами мышцу.

3. **Если судорогой свело икроножную мышцу, либо заднюю поверхность бедра:**

* сделайте глубокий вдох, расслабьтесь и свободно погрузитесь в воду лицом вниз;
* возьмитесь под водой двумя руками за стопу сведенной ноги, с силой потяните ее на себя, предварительно выпрямив ногу.
* проделайте это упражнение несколько раз под водой при задержке дыхания;
* при продолжении судорог щипайте до боли пальцами мышцу.

4. **Если судорогой свело пальцы ног:**

сделайте вдох, расслабьтесь и погрузитесь в воду лицом вниз;  
крепко возьмитесь за большой палец ноги и резко выпрямите его;  
при необходимости повторите упражнение.

5. **Существуют, так называемые, народные методы:**

* если свело мышцы ног, зажмите середину нижней губы;
* уколите английской булавкой или чем-то острым сведенную мышцу, однако помните, что это больно и есть риск занести инфекцию.

6. В крайнем случае, можно растирать мышцу руками и разминать её, до тех пор, пока она не станет мягче и ногу не можно будет выпрямить.

7. После прекращения судорог не плывите сразу, полежите немного на спине, массируя руками ногу, затем медленно плывите к берегу, причём лучше всего использовать другой стиль плавания. Лучше плыть к берегу на спине.

Всегда помни правила спасения утопающего на воде  
и в случае необходимости примени их!

*Инструкцию разработал:*

*Заместитель директора по безопасности \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ /Почепнев В.П./*

С инструкцией о правилах безопасности на воде ознакомлены:

| № п/п | ФИО | Дата | Класс | Подпись |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |