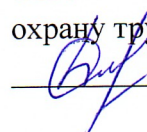


СОГЛАСОВАНО

Ответственный за
охрану труда

 Донченко К.И.

УТВЕРЖДЕНО

Приказом МБОУ «ООШ №5»

от 28.04.2025 г № 66 /1

Аверьянова А.П.



**Инструкция
по правилам безопасности на воде
в оздоровительном лагере с дневным пребыванием детей
ИОТ 100 - 2025**

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

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.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.

5.10.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, сделайте 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, вытритеесь 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.