

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГБУДО «СШОР №1»


А.Ю. Рязанов

« 09 » июль 2024 г.

ИНСТРУКЦИЯ № 6
для обучающихся в ГБУДО «СШОР №1»
по правилам безопасного поведения на водоемах в летний период

1. Общие требования безопасности

Настоящая инструкция разработана на основе типовых инструкций, Правил охраны жизни людей на водных объектах, рекомендаций ВОСВОД.

Обучающиеся до 14 лет, во исполнение правил безопасного поведения на водоемах должны находиться под присмотром родителей, ответственных лиц, соблюдать неукоснительно их требования.

Опасные факторы:

- переохлаждение;
- ранения, травмирование по неосторожности;
- заражение инфекционными болезнями при употреблении воды из непроверенных открытых водоемов;
- утопление.

2. Требования безопасности в летнее время

При посещении мест с водоемами в летнее время необходимо обращать внимание на температуру воздуха и воды. При низкой температуре рекомендуется надевать теплую одежду, запрещать купание в водоемах.

Перед купанием необходимо провести краткий инструктаж, напомнить о необходимости быть внимательным, осторожным.

Рекомендуется:

- во время купания не стоять без движения, почувствовав озноб немедленно выйти из воды;
- соблюдать перерыв между приемом пищи и купанием не менее 45 - 50 минут, между значительной физической нагрузкой и купанием не менее 10 - 15 минут;
- произвести несколько легких физических упражнений перед купанием в прохладную погоду;
- купаться не более 30 - 40 минут, выйдя из воды насухо вытереться, одеться;
- применять специальные средства защиты (шапочки, очки и пр.).

Требуется:

- почувствовав усталость немедленно плыть к берегу;
- при возникновении судорог стараться держаться на воде, незамедлительно звать на помощь.

Запрещается:

- при оказании помощи хватать спасающего;
- входить в воду потным, разгоряченным, при нырянии долго оставаться под водой;
- заплывать за установленные знаки (буйки, ограждения и пр.), подплывать близко к моторным лодкам, баржам;
- купаться в штормовую погоду, при высокой волне;
- прыгать с вышки без разрешения, если вблизи нее находятся другие пловцы, сталкивать кого-либо с вышки.

2. Правила оказания помощи при утоплении

- перевернуть пострадавшего лицом вниз, опустить голову ниже таза;
- очистить ротовую полость;
- резко надавить на корень языка;
- при появлении рвотного и кашлевого рефлексов - добиться полного удаления воды из дыхательных путей и желудка;
 - если нет рвотных движений и пульса - положить на спину и приступить к реанимации (искусственное дыхание, непрямой массаж сердца). При появлении признаков жизни - перевернуть лицом вниз, удалить воду из легких и желудка;
 - вызвать "Скорую помощь";
- если человек уже погрузился в воду, не оставляйте попыток найти его на глубине, а затем вернуть к жизни. Это можно сделать, если утонувший находился в воде не более 6 минут;

НЕЛЬЗЯ ОСТАВЛЯТЬ ПОСТРАДАВШЕГО БЕЗ ВНИМАНИЯ (в любой момент может произойти остановка сердца)

САМОСТОЯТЕЛЬНО ПЕРЕВОЗИТЬ ПОСТРАДАВШЕГО, ЕСЛИ ЕСТЬ ВОЗМОЖНОСТЬ ВЫЗВАТЬ СПАСАТЕЛЬНУЮ СЛУЖБУ.

Только неукоснительное соблюдение мер безопасного поведения на воде может предупредить беду.