СОГЛАСОВАНО

Специалист по охране труда

/О.Г. Вакулевич/

«10» января 2022 г.

УТВЕРЖДЕНО

Заведующий МБДОУ д/с № 46

«Первоцвет» г. Ставрополя

/М.А. Тоторкулова/

Приказ № 5 от "10" января 2022 г.

Тоторкулова Марьям Анзоровна

Подписан: Тоторкулова Марьям Анзоровна
DN: C=RU, OU=Заведующий, O="МБДОУ д/с № 46 "Первоцвет" г. Ставрополя", CN=Тоторкулова Марьям Анзоровна, E=dou_46@stavsadm.ru
Основание: я подтверждаю этот документ своей удостоверяющей подписью
Местоположение: г. Ставрополь
Дата: 2022.04.07 10:44:27+03'00'
Foxit Reader Версия: 10.1.1

Инструкция
по правилам безопасного поведения воспитанников на воде
МБДОУ д/с № 46 «Первоцвет» г. Ставрополя

1. Запрещается ходить к водоему без сопровождения взрослых.
2. Разрешается купаться только в специально отведенных местах, там, где дно проверено и очищено от опасных предметов.
3. Не рекомендуется находиться в воде без движения. Если вы почувствовали озноб, немедленно выходите из воды.
4. Далеко не заплывайте.
5. Не балуйтесь на воде.
6. Если во время пребывания в воде вами используются вспомогательные плавательные предметы (надувные матрацы или круги), обязательно рядом с вами должны находиться взрослые. В круге может спуститься воздух, и вы окажетесь под водой.
7. Даже на круге не рекомендуется заплывать далеко, вас может унести течение.
8. Нельзя плавать в грязной воде, так как есть вероятность попадания в ротовую и носовую полость микробов, провоцирующих серьезные заболевания.
9. Не рекомендуется купаться сразу после приема пищи и большой физической нагрузки (игра в футбол, бег и т. д.). Между приемом пищи и купанием необходимо выдержать временной интервал в 45-50 минут.
10. Время пребывания в воде должно быть не более 20-30 минут; если вода холодная, достаточно 5-6 минут.
11. Не ныряйте в незнакомом месте.
12. Нельзя нырять вниз головой или прыгать в воду с берега.
13. Во время ныряния нельзя долго пребывать под водой.
14. Попав в быстрое течение, не плывите против течения, плывите в сторону.
15. Остерегайтесь водоворотов, никогда не подплывайте к ним близко.
16. Попав в водоворот, не теряйтесь, наберите побольше воздуха в легкие, погрузитесь в воду и сделайте смелый рывок в сторону по течению.
17. Выйдя из воды, необходимо вытереться насухо и сразу одеться.
18. Почувствовав усталость во время купания, необходимо сразу плыть к берегу.
19. Стал тонуть - зови на помощь. Пытайся сохранить силы.
20. Не шутите, подавая крики ложной тревоги. Зовите на помощь только тогда, когда вам угрожает опасность или что-то случилось на самом деле.
21. Судорога — непроизвольное болезненное сокращение мышц во время плавания. При судорогах не теряйтесь, старайтесь держаться на воде и зовите на помощь.
22. Применяйте способы самопомощи при судорогах:
    - судорога ног - вы делаете глубокий вдох, ныряете, хватаете себя за большие пальцы ног и сильно тянете на себя;
    - судорога мышц бедра - вы сгибаете ногу в колене и руками прижимаете её к задней поверхности бедра;
    - судорога мышц живота - подтягиваете согнутые в коленях ноги к животу;

- судороги мышц рук - сжимаете и разжимаете кулаки, сгибаете и разгибаете руки в локтях.

23. Запомните:
    - движение сведённой мышцей ускоряет исчезновение судороги;
    - если судорога закончилась, быстрее выбираетесь на берег, потому что судорога может повториться.
24. При оказании вам помощи не хватайте спасающего, а помогите ему буксировать вас к берегу.
25. Во время купания запрещено:
    - входить в воду при высокой волне;
    - входить в воду разгоряченным (потным);
    - купаться у причалов, набережных, мостов, у крутых, обрывистых берегов;
    - купаться в вечернее время после захода солнца;
    - заплывать за установленные знаки (ограждения участка, отведенного для купания);
    - взбираться на технические предупредительные знаки, буи, бакены и др.;
    - подплывать близко к моторным лодкам, баржам;
    - нырять после долгого пребывания на солнце (опасно тем, что резко рефлекторно сокращаются мышцы, что ведёт к остановке дыхания).
26. Если не умеете плавать, и оказались на воде:
    - попробуйте лечь на воду лицом вверх, широко раскинув руки и ноги, дыша как можно глубже и реже. Так вы меньше затратите энергии;
    - оставаться на поверхности продолжительное время можно также: двигайте ногами так, как будто крутите педали. Не переставая, шлепайте руками по воде, перенося на них часть нагрузки и сохраняя равновесие;
    - или, оставаясь в вертикальном положении, сгибайте одновременно обе ноги, разводя колени в стороны, а затем резко распрямляйте их.
27. Действия при оказании помощи утопающему:
    - если человек в пределах досягаемости, опуститесь на колени или лягте у кромки воды и протяните ему руку или какой-нибудь предмет (шест, весло, полотенце);
    - если человек далеко от берега, бросьте ему плавучий предмет (спасательный круг);
    - спасательный круг нужно бросать плашмя в сторону утопающего на расстоянии 1-1,5 метра от него;
    - если утопающий в панике, подплывите к нему со спины, захватите и плывите к берегу. Голова пострадавшего должна находиться над водой;
      если человек не дышит, проверьте у него пульс и приступайте к искусственному дыханию рот в рот;
    - если человек дышит, перенесите его в теплое место, снимите с него мокрую одежду, заверните в одеяло и вызовите врача.

Инструкцию разработал: /М.Ю. Огульян/