

# **Примерная инструкция по соблюдению требований безопасности в оздоровительных учреждениях при нахождении вблизи водоемов и во время купания (для детей)**

## **1. Общие положения**

1.1. Безопасность детей на водных объектах обеспечивается правильным выбором и оборудованием места купания, систематической разъяснительной работой о правилах поведения на водных объектах и соблюдением мер предосторожности.

1.2. Причины несчастных случаев на воде:

- самовольное купание без сопровождения взрослых;
- купание в необследованных, необорудованных, а также запрещенных местах;
- незнание элементарных правил купания;
- пренебрежение к требованиям безопасности при нахождении вблизи водоемов и во время купания;
- падение с судна, переворот судна (лодки, катамарана), самодельного приспособления для плавания по воде (бревна, доски и др.);
- купание в холодной воде и в реке с сильным течением;
- резкое ухудшение метеоусловий (штормовой ветер, большая волна, гроза и т.п.);
- купание сразу после приема пищи или большой физической нагрузки.

1.3. Каждый гражданин обязан оказывать посильную помощь терпящему бедствие на воде.

## **2. Требования безопасности в оздоровительных учреждениях при нахождении вблизи водоемов и во время купания**

2.1. К купанию, занятиям по плаванию в открытых водоемах допускаются дети старшего дошкольного возраста и учащиеся с первого класса, прошедшие инструктаж по соблюдению требований безопасности при нахождении вблизи водоемов и во время купания, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

2.2. Дети, отдыхающие в оздоровительных учреждениях, в программу которых входит нахождение вблизи водоемов и купание, должны пройти специальные занятия «Безопасность на воде», включающие отработку практических навыков безопасного поведения на воде, практические занятия по оказанию доврачебной помощи при несчастных случаях на воде.

2.3. При нахождении вблизи водоема, во время купания, занятий по плаванию дети должны строго соблюдать правила поведения, дисциплину, установленные порядок и режимы занятий и отдыха, незамедлительно и четко выполнять указания инструктора (руководителя группы).

2.4. Требования безопасности перед началом купания (занятий по плаванию):

- Сделать перерыв между приемом пищи и купанием не менее 45-50 минут.
- Надеть купальный костюм (плавки), на голову – плавательную шапочку.
- Сделать разминку, выполнив несколько легких упражнений.

2.5. Требования безопасности во время купания (занятий по плаванию):

- Входить в воду только с разрешения инструктора (руководителя группы) и во время купания не стоять без движений.
- Внимательно слушать и выполнять все команды и сигналы инструктора (руководителя группы).
- Не прыгать в воду головой вниз при недостаточной глубине воды и при нахождении вблизи других пловцов.
- Не оставаться при нырянии долго под водой.
- Если вода холодная купаться не более 5-6 мин.
- При купании в естественном водоеме не заплывать за установленные знаки ограждения водного бассейна (буйки), не купаться на большой волне, не подплывать близко к моторным лодкам, пароходам, баржам и пр. плавательным средствам.
- Почувствовав озноб, быстро выйти из воды и растереться сухим полотенцем. Чтобы согреться, сделать несколько легких гимнастических упражнений.
- При судорогах не теряться, стараться держаться на воде и позвать на помощь.

2.6. Требования безопасности по окончании купания:

- Выйдя из воды, вытереться полотенцем насухо и сразу же одеться.

2.7. Запрещается:

- купаться в местах, где выставлены щиты (аншлаги) с предупреждениями и запрещающими надписями;
- купаться в необорудованных, необследованных местах;
- заплывать за буйки, обозначающие границы плавания;
- подплывать к моторным, парусным судам, весельным лодкам и другим плавсредствам;
- прыгать в воду с катеров, лодок, причалов, а также сооружений, не приспособленных для этих целей;
- загрязнять и засорять водоемы;
- приводить с собой собак и других животных;
- оставлять на берегу, в гардеробах и раздевальнях бумагу, стекло и другой мусор;
- играть с мячом и в спортивные игры в не отведенных для этих целей местах, а также допускать в водных объектах игры, связанные с нырянием и захватом купающихся;

- подавать крики ложной тревоги;
- плавать на досках, бревнах и других не приспособленных для этого средствах (предметах).

### **3. Меры обеспечения безопасности при нахождении на воде во время походов, прогулок, экскурсий**

3.1. Катание (прогулки, походы) детей на лодках, катамаранах и других плавсредствах допускается только под руководством опытных инструкторов.

3.2. Участники водного похода должны:

- уметь хорошо плавать;
- соблюдать основные правила поведения на водных объектах;
- купаться только на проверенных взрослыми местах с обозначенными границами, под контролем руководителя (инструктора) и с организацией страховки ниже по течению реки;
- не нырять с плавсредства на ходу;
- не заплывать за указанную руководителем границу;
- соблюдать санитарно-гигиенические нормы.

### **4. Требования безопасности в аварийных ситуациях**

4.1. При непредвиденных природных явлениях, резком ухудшении условий нахождения вблизи водоема и купания участники должны уходить организованной группой из опасной зоны по заранее разработанному аварийному маршруту. В аварийных ситуациях должны оставаться спокойными, безоговорочно и четко выполнять указания руководителя команды (инструктора), не допускать паники, суеты.

4.2. При несчастном случае во время нахождения вблизи водоема и купания (травме, остром заболевании, утоплении) очевидец несчастного случая должен немедленно сообщить любому взрослому, находящемуся вблизи.