Точилкин Павел Владимирович
Подписано цифровой подписью: Точилкин Павел Владимирович
DN: cn=Точилкин Павел Владимирович, o=Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение "Центр образования села Хатырка", ou, email=khatyrkaschool@rambler.ru, c=RU
Дата: 2023.01.27 13:29:54 +11'00'

Рассмотрено и принято на общем собрании работников МБОУ «Центр образования с.Хатырка»
Протокол от 27.01.2023г. № 1

Утверждаю
Директор МБОУ «Центр образования с.Хатырка»
_____ П.В.Точилкин

Приказ от 27.01.2023г. № 16-О

Инструкция № 10
Правила безопасного поведения обучающихся на воде
МБОУ «Центр образования с. Хатырка»

1. Если вы не умеете плавать

– необходимо иметь при себе спасательные средства (круг, спасательный жилет, нарукавники).
– купаться можно только при наличии рядом родителей, взрослых.

2. На воде обучающимся запрещено

– употреблять спиртные напитки во время купания и жевать жвачку во время нахождения в воде.
– ходить к водоему одному.
– подплывать к идущим пароходам, катерам, 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 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.
– находиться на крутых берегах с сыпучим песком, чтобы не быть засыпанным.

3. На воде обучающимся не следует

– 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.
– 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 - это самая большая опасность на воде! Он способен затянуть человека на большую глубину с большой силой.
– запутавшись в водорослях, не следует делать резких движений и рывков, иначе петли растений еще туже затянуться.

4. На воде детям следует

– 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.

– начинать купание в водоеме следует при температуре воздуха + 20-25°, воды + 17-19°С.

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

– 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.

– 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.

– 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.

– нырять только в тех местах, где имеется большая глубина, прозрачная вода и ровное дно.

С инструкцией ознакомлен (а)

«___»_____202__г. _____ /_____/