

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №3»

УТВЕРЖДАЮ
Директор МОБУ «СОШ №3»
Ф.Х. Мусина
« 28 » 05 2020 г.
Пр. № 101 от 28.05.2020 г.

**ИНСТРУКЦИЯ
ПО ПРАВИЛАМ ПОВЕДЕНИЯ НА ВОДЕ
(В БАССЕЙНЕ)**

1. Общие требования безопасности:

1. К занятиям по плаванию допускаются подростки, прошедшие инструктаж по правилам поведения на воде, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.
2. При проведении занятий по плаванию соблюдать правила поведения, установленные режимы занятий и отдыха.
3. При проведении занятий по плаванию возможны воздействие на учащихся следующих опасных факторов:

- травмы и утопление при прыжках в воду вниз при недостаточной глубине воды;
- купание сразу после приёма пищи или большой физической нагрузки.

4. В процессе занятий учащиеся должны соблюдать порядок проведения занятий.

2. Требования безопасности перед началом занятий:

1. Надеть купальный костюм (плавки) и на голову плавательную шапочку.
2. Убедиться в том, что температура воды не ниже установленной нормы.
3. Сделать перерыв между приёмом пищи и купанием не менее 45-50 мин.
4. Сделать разминку, выполнив несколько лёгких упражнений.

3. Требования безопасности во время занятий:

1. Входить в воду только с разрешения воспитателя, (родителя) и во время купания не стоять без движений.
2. Внимательно слушать и выполнять все команды и сигналы (воспитателя, родителя).
3. Не прыгать в воду головой вниз при недостаточной глубине воды, при необследованном дне и при нахождении вблизи других пловцов.
4. Не оставаться при нырянии долго под водой.

4. Требования безопасности в аварийных ситуациях:

1. Почувствовать озноб, быстро выйти из воды и растереться сухим полотенцем.
2. При судорогах не теряться, стараться держаться на воде и позвать на помощь.
3. При получении травмы оказать первую помощь пострадавшему, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение и сообщить об этом администрации учреждения.

5. Требования безопасности по окончании занятий:

1. Выйдя из воды, вытереться полотенцем насухо и сразу одеться.
2. При низкой температуре после купания, чтобы согреться, проделать несколько лёгких гимнастических упражнений.
3. Проверить по списку наличие всех учащихся.

6. При купании в реке или открытом водоёме.

- 1.1. Не умеешь плавать — не купайся на глубоком месте, не надейся на надувной матрац или иные плавсредства — они могут выскользнуть из — под Вас и вы утонете.
- 1.2. Не заплывайте далеко, можно устать и не доплыть до берега.
- 1.3. Надувные средства (камера, матрац) могут «уйти» от вас и, если плавать не умеете, то можете утонуть.
- 1.4. Не ныряйте в неизвестном месте и на мели, так как можно удариться головой о дно или какой — либо предмет.
- 1.5. Не играйте на глубине с погружением головы в воду, можно захлебнуться.
- 1.6. Не плавайте в лодке без спасательных средств (спасательного жилета или круга).
- 1.7. Не шалите в лодке на воде, можно опрокинуться.
- 1.8. Не подплывайте к дебаркадерам, баржам, судам — может затянуть под днище.
- 1.9. Не зная брода, не переходите речку. Можно попасть в яму.

7. При выходе на лёд.

- 2.1. Не выходите на тонкий или непрочный весенний лёд на реке или водоёмах — можно провалиться.
- 2.2. Не катайтесь на льдинах. Они могут опрокинуться или разломиться. Ветром их может унести далеко от берега.
- 2.3. При спасении на тонком льду не приближайтесь на ногах к месту провала. Нужно подавать длинную палку, лестницу, брать верёвку и звать взрослых на помощь.