УТВЕРЖДАЮ:

Начальник лагеря

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ О.В. Разина

«\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_2019г

ИНСТРУКЦИЯ № \_\_

Правила безопасности на воде для детей в летнем оздоровительном лагере с дневным пребыванием детей при МАОУ «Баженовская СОШ №96».

1. Основные требования:
* Купаться надо часа через полтора после еды;
* Если температура воды менее +16 °С, то купаться вообще не рекомендуется, так как от холода могут начаться судороги или может произойти потеря сознания;
* При температуре воды от +17 до +19 °С и температуре воздуха около 25 °С, в воде не следует находиться более 10-15 минут;
* Плавать надо только в специально оборудованных для этого безопасных местах. Если вы решили поплавать, находясь в местах дикой природы, то выбирайте место с чистой водой, глубиной до 2-х метров, с ровным гравийным или песчаным дном и где течение воды слабое, то есть не превышает 0,5 м/с (для проверки бросьте в воду щепку или палочку). Всегда хорошо проверяйте дно и следите за купающимися детьми. Дети должны купаться у самого берега. Никогда не купайтесь в заболоченных местах;
1. Основные правила безопасности детей на воде
* Запрещено заплывать за буйки, а если их нет, то слишком далеко от берега;
* Нельзя близко подплывать к судам;
* Нельзя прыгать в воду в местах, где мелко или незнакомое дно;
* Нельзя прыгать в воду с лодок, причалов, мостов и других, не предназначенных для этого мест;
* Нельзя после перегрева на солнце или долгого бега резко прыгать в холодную воду, это может вызвать шок и потерю сознания или остановку сердца. Предварительно надо сполоснуться водой;
* Нельзя купаться в шторм и при сильных волнах;
* Не купайся в водоемах, берег которых обложен большими камнями или бетонными плитами, они покрываются мхом становятся скользкими и по ним опасно и трудно выбираться;
* Надувные матрасы и круги предназначены для плавания только вблизи берега;
* Нельзя играть в воде в игры связанные с захватами соперника и удержанием его под водой, твой товарищ может захлебнуться и потерять сознание.
1. Поведение в критических ситуациях

3.1 Без паники!

Часто люди тонут из-за того что поддаются панике и не умеют контролировать свое тело. Надо научиться отдыхать лежа на воде, это поможет восстановить силы. Для этого надо перевернуться на спину, руки надо слегка развести в стороны, ноги тоже и можно немного согнуть. Если тело постепенно погружается в воду, то можно легкими расслабленными движениями поддерживать его на поверхности.

 Если во время плавания ты попал в заросли водорослей – не паникуй. Плыви медленно и аккуратно, освобождайся от стеблей растений, гребки совершай у самой поверхности воды.

Если ты попал в водоворот, то надо набрать в легкие как можно больше воздуха, нырни под воду и резко под водой сверни в сторону от водоворота.

Если ты попал в сильно течение, то не пытайся плыть против него – это заберет все силы. Плыви по течению, но под таким углом, чтобы всё время приближаться к берегу. Возвращайся назад по суше.

При плавании в океане или море можно столкнуться с явлением - «канал обратной тяги». Это место, где волны возвращаются обратно. Попав в такое место пловца будет относить от берега. В таком случае надо плыть перпендикулярно каналу (то есть, по сути, вдоль берега), так как он обычно не шире 50 метров, а уже когда течении ослабнет направляться к берегу. Для возвращения используй силу волн, пусть они накатываются на твою спину и подталкивают к берегу.

3.2 Как избавится от судороги

Если ты чувствуешь, что мышцу свела судорога, надо немедленно выйти из воды. Если ты не возле берега и доплыть быстро не удастся, то сделать можно следующее:

* Судорога пройдет, если мышцу которую она свела уколоть чем-то острым, например, булавкой. Именно поэтому при дальних и долгих заплывах рекомендуется прикалывать сбоку плавок небольшую английскую булавку. Но тебе вообще не надо делать такие заплывы - это лучшая защита от судорог;
* Если ты чувствуешь, что устаешь и тело начинают хватать слабые кратковременные судороги, перевернись на спину, отдохни и плыви какое-то время на спине;
* Если судорога свела пальцы руки, то надо резко сжать пальцы в кулак, а затем резко выбросить руку вперед и в наружную сторону (правую - вправо, левую - влево) при этом разжав резко пальцы;
* Если судорога свела икроножную мышцу, то надо принять согнутое положение, и потянуть двумя руками стопу, сведенной судорогой ноги, на себя к животу и груди;
* Если судорога свела мышцу бедра, то надо обхватить руками лодыжку ноги с наружной стороны (ближе к стопе) и с силой потянуть её назад к спине.

Потренируйся делать движения, которые помогут тебе избавиться от судороги. Пусть взрослые проверят, насколько правильно ты их делаешь. Это важные знания, от них может зависеть твоя жизнь. При этом надо помнить, что есть несколько методик избавления от судорог. Мы привели лишь основные из них и возможно тебе будет удобней использовать другую. Например, от сведения икроножной мышцы можно избавиться с силой потянув ногу за большой палец во внутрь, как бы проворачивая её в колене и сгибая в середину к животу. Но всегда помни, что самая лучшая защита от судорог, это не плавать долго и далеко от берега и не лезть в холодную воду. Всегда соблюдай правила безопасности и ты будешь надежно защищен!

Правила безопасности на воде для детей – спасение утопающих

Тонущий человек практически никогда не кричит, как показывают в фильмах. У него нет сил кричать, он борется за глоток воздуха. Поэтому если ты видишь кого-то у кого выпучены глаза, он то погружается в воду, то слегка выныривает, движения его беспорядочны, он барахтается и пытается двигаться к берегу – скорее всего этот человек тонет и ему нужна помощь.

Если есть возможность о тонущем человеке всегда надо сообщить взрослым. Если взрослых нет, то плыть к нему надо по самой короткой линии от берега (если ты на берегу). При этом постарайся запомнить ориентир на земле, если человек уйдет под воду, то ты примерно будешь знать, где его искать. Спасать человека лучше используя любое плавсредство (круг, накачанную шину, матрас), он и ты сможете схватиться за него и отдохнуть. Если тонет взрослый, который крупнее тебя, то спасать его самостоятельно и без плавсредств для тебя опасно, ты вряд ли его вытащишь, скорее он в панике утащит тебя под воду.

Утонувшего человека еще можно спасти в течение 6-7 минут, поэтому не оставляй попыток найти того кто ушел под воду.

Если тонущий способен нормально реагировать на тебя, то успокой его, пусть держится за твои плечи со стороны спины, а ты греби на животе к берегу брасом. Неадекватного человека надо брать сзади (можно за волосы), так чтобы голова его была над водой, и грести к берегу. Если человек в панике хватает тебя, то надо резко нырнуть под воду, тонущий в испуге отпусти тебя. Если человек без сознания, то его надо взять за подбородок, так чтобы лицо было над водой, и в таком положении плыть к берегу.

Всегда помни и соблюдай правила безопасности на воде для детей и учи этому товарищей. Безопасность в данном случае не признак трусости, а осторожность разумных людей. Не поддавайся на провокации и глупости и не делай неправильные поступки из-за того что все так делают.

СОГЛАСОВАНО:

Ответственный по охране труда МАОУ «Баженовская СОШ №96»

 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_                    \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(личная подпись)                 (фамилия, инициалы)

**Памятка для родителей и детей (безопасная вода)**

Для того чтобы избежать несчастных случаев на воде, родителям необходимо самим руководствоваться простыми правилами, и обязательно каждый раз перед походом на пляж озвучивать эти правила для младших членов семейства.

**Основные правила**

1. Нельзя заплывать за буйки, а если таковых не имеется – плавать далеко от берегов.
2. Запрещено купаться возле кораблей, лодок, катеров, пароходов и пр.
3. Запрещено совершать прыжки в воду в местах, если это место незнакомо или глубина небольшая.
4. Прыгать в воду можно только со специально оборудованных площадок.
5. Нельзя после долгого и интенсивного теплового воздействия с разбега прыгать в холодную воду, поскольку это чревато остановкой сердца или потерей сознания. Для предотвращения таких последствий следует ополоснуться до купания.
6. Запрещено купаться во время сильного волнения или в шторм.
7. Нельзя купаться в водоёмах, на берегах которых находятся в большом количестве крупные камни или железобетонные плиты, со временем они обрастают мхом, и входить в воду или выходить из воды по ним бывает довольно сложно и небезопасно.
8. Специальные надувные круги и матрацы не предназначены для плавания на далёком расстоянии от берегов.
9. Ни в коем случае нельзя играть в игры, когда требуется захватывать или удерживать соперника в воде — это опасно для жизни.
10. Время нахождения в воде следует ограничивать в зависимости от температуры обеих стихий – воды и воздуха.

**Поведение в критических ситуациях**

**Зачастую несчастные случаи происходят по вине самих пловцов, которые начинают впадать в панику и перестают держать ситуацию под контролем.** Нужно научиться расслабляться, плавая пассивно на поверхности воды. Для этого перевернитесь на спину и немного разведите в стороны конечности, а если тело начинает опускаться ниже, то его необходимо поддерживать на плаву с помощью лёгких движений.

**Без паники**

* Если во время купания в водоёме вы случайно запутались в водорослях – сохраняйте спокойствие. Чтобы избавиться от них, следует совершать мягкие и плавные движения непосредственно у водной глади.
* В случае, когда вы оказались в водовороте, следует набрать в лёгкие максимально возможное количество воздуха и нырнуть в воду сначала вертикально, а затем резко повернуть в сторону от водоворота.
* Бессмысленно плыть против сильного течения, если вы случайно в него попали. Плыть следует по нему, а грести – под углом, постепенно приближаясь к суше. По берегу можно будет вернуться к месту вашего отдыха.
* Если вы купаетесь в море или океане, то можете встретиться с эффектом под названием «канал обратной тяги». Это область, где течение волны поворачивается вспять. При попадании в такое место вас будет уносить все дальше от берега. В таких обстоятельствах нужно плыть вдоль береговой линии и только по мере угасания этого явления возвращаться к суше. Чтобы быстрее вернуться, можно воспользоваться силой волн, которые будут подталкивать вас к берегу.

## Как избавиться от судороги?

Как только вы начали ощущать, что ту или иную мышцу сводит судорога, нужно срочно выходить из водоёма. В ситуации, когда вы оказались далеко от берега, и нет возможности быстро доплыть до него, вам очень помогут несколько способов самопомощи. Их отработать вы должны будете заблаговременно, ещё до похода на пляж.

* Судороги всегда проходят, когда мышцу прокалывают острым предметом, например, иголкой или булавкой. По этой причине пловцы, планирующие заплыв на большие расстояния, каждый раз накалывают на плавательный костюм английскую булавку. Но самый лучший способ избежать такого явления – не заплывать далеко.
* При появлении слабых кратковременных судорог и ощущения слабости следует перевернуться на спину, расслабив ноги и руки, и плыть в таком положении к берегу.
* Если вы почувствовали, что судорога свела пальцы рук, то поможет следующее – сожмите их, а затем резко отведите руки вперёд, разжимая при этом кисти.
* Когда судорога сводит икры, нужно принять согнутое положение, а пострадавшую ногу взять за пятку и подтянуть к себе, ближе к животу и груди.
* Когда вы почувствовали, что свело мышцу бедра, обхватите с наружной стороны лодыжку (ближе к пятке) и с усилием тяните её назад к спине.

Обязательно попрактикуйтесь в выполнении упражнений, позволяющих оперативно избавиться от судорог, в домашних условиях или перед заплывом вместе с детьми. Это поможет убедиться в том, что они выполняют всё правильно.

**Первая помощь утопающим**

Вам нужно знать, что утопающий почти никогда не издаёт никаких звуков, а уж тем более – не кричит, как это, обычно, показывают в кино. Дело в том, что когда вода попадает в дыхательные пути, человек стремится вдохнуть хоть немного воздуха, и как можно скорее, а кричать он никак не может.

**О том, что пловец тонет, могут свидетельствовать:**

* широко раскрытые глаза;
* попеременное погружение в воду и выныривание;
* беспорядочные телодвижения;
* человек барахтается и стремится плыть к берегу.

**Как помочь утопающему?**

1. Подплывать к нему следует по самому короткому пути, если вы находитесь на берегу. Запомните место, где вы увидели человека и наиболее характерный ближайший объект территории – это нужно, чтобы примерно знать, где искать тонущего, если тот уйдёт под воду.
2. Нужно заранее подготовить спасательный круг или любое другое плавательное оборудование, которое значительно облегчит транспортировку утопающего и позволит сэкономить ваши силы.
3. Помните о том, что спасти жизнь утонувшему человеку можно ещё в течение семи минут после потери им сознания.
4. Если пострадавший нормально реагирует на вас, нужно успокоить его и заставить держаться за плечи со стороны спины, а самому плыть брасом по направлению к берегу. Когда человек ведёт себя неадекватно, нужно схватить его сзади (можно и за волосы, но так, чтобы голова была на поверхности).
5. Если пострадавший находится без сознания, его берут за подбородок и плывут с ним к берегу, главное – чтобы лицо было над водой.

**Соблюдение мер безопасности – это не трусость, а рациональная осторожность**.

Если кто-то их игнорирует, это не повод совершать такую же глупость. Будьте мудрыми и научите этой мудрости своих детей. Тогда от семейного отдыха у водоёмов вы будете получать только удовольствие, о последствиях не беспокоясь.

.