

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Спортивная школа «Победа»
(МБУ ДО «Спортивная школа «Победа»)
656050, г. Барнаул, ул. А.Петрова, 146г, тел.: (3852)206-153, (3852)206-190, www.sk-pobeda.org
e-mail.: dbarnaul@mail.ru, ОКПО 63877721, ОГРН 1092223010879, ИНН/КПП 2223574115/222301001

СОГЛАСОВАНО
Педагогический совет
МБУ ДО «Спортивная школа
«Победа»
Протокол № 06
от « 30 » 08. 2024



Инструкция по технике безопасности поведения обучающихся МБУ ДО «Спортивная школа «Победа» на воде и у источников воды.

Организации, в ведении которых находятся детские оздоровительные лагеря и базы отдыха, несут полную ответственность за сохранность жизни детей на закрепленном за ними водоеме.

Эта безопасность обеспечивается:

- выбором водоема, подготовкой места купания и оборудованием спасательного поста;
- соблюдением мер безопасности на воде;
- четкой организацией купания и обучения детей плаванию
- .

1. Поведение на пляже

Обучающимся до 14 лет разрешается купание только в сопровождении тренера-преподавателя и плаврука, которого предоставляет администрация ДОЛ, ДЛ или базы отдыха. Подросткам старше 14 лет следует соблюдать настоящие правила.

- Перед купанием в незнакомых местах обследуйте дно. Входите в воду осторожно, медленно, когда вода дойдет вам до пояса, остановитесь и быстро окунитесь. Никогда не плавайте в одиночестве, особенно, если не уверены в своих силах. Не подавайте ложных сигналов бедствия.
- Опасно прыгать (нырять) в воду в неизвестном месте - можно удариться головой о грунт, корягу, сваю и т.п., сломать шейные позвонки, потерять сознание и погибнуть.
- Запутавшись в водорослях, не делайте резких движений и рывков. Необходимо лечь на спину, стремясь мягкими, спокойными движениями выплыть в ту сторону, откуда приплыли. Если все-таки не удастся освободиться от растений, то, освободив руки, нужно поднять ноги и постараться осторожно освободиться от растений при помощи рук.
- Нельзя подплывать близко к идущим судам с целью покачаться на волнах. Вблизи идущего теплохода возникает течение, которое может затянуть под винт.
- Попав в быстрое течение, не следует бороться против него, необходимо не нарушая дыхания плыть по течению к берегу. Оказавшись в водовороте, не следует поддаваться страху, терять чувство самообладания. Необходимо набрать побольше воздуха в легкие, погрузиться в воду и, сделав сильный рывок в сторону по течению, всплыть на поверхность.
- При переохлаждении тела пловца в воде могут появиться судороги, которые сводят руку, а чаще ногу или обе ноги.
- При судорогах надо немедленно выйти из воды. Если нет этой возможности, то необходимо действовать следующим образом: изменить стиль плавания - плыть на спине. При ощущении стягивания пальцев руки, надо быстро, с силой сжать кисть руки в кулак, сделать резкое

отбрасывающее движение рукой в наружную сторону, разжать кулак.

- При судороге икроножной мышцы необходимо согнуться, двумя руками обхватить стопу пострадавшей ноги и с силой подтянуть стопу к себе.

- При судорогах мышц бедра необходимо обхватить рукой ногу с наружной стороны ниже голени у лодыжки (за подъем) и, согнув ее в колене, потянуть рукой с силой назад к спине.

- Произвести укалывание любым острым подручным предметом (булавкой, иголкой и т.п.), для этого, на всякий случай, необходимо прикрепить булавку к купальным костюмам.

- Уставший пловец должен помнить, что лучшим способом для отдыха на воде является положение "лежа на спине".

Солнце, вода и золотой песок – бесценно и нет большего удовольствия в жаркий день, чем искупаться. Однако беспечное поведение на воде может привести к тяжелым последствиям. По этой причине администрация лагеря или базы отдыха обязывает каждого тренера-преподавателя следовать следующим правилам:

- Купаться разрешается только в том случае, если на пляже находится дежурный плаврук и висит желтый флаг.
- Запрещается заплывать за буйки.
- На пляже необходимо носить головной убор и беречь себя от солнечных ожогов.
- Требуется соблюдать правила безопасности на воде, на пляже и при пользовании плавсредствами.
- Необходимо безоговорочно подчиняться плавруку. На нем лежит большая ответственность, и он нуждается в понимании и поддержке с вашей стороны. Облегчайте, а не усложняйте его работу!
- Находящиеся на пляже должны подчиняться следующим звуковым сигналам:
 - а) 1 свисток – предупреждающий сигнал. Дается в случае нарушения правил поведения на воде и сопровождается устным замечанием плаврука
 - б) 2 свистка – сигнал к окончанию купания, плавания на плавсредствах (каное, каяках, катамаранах) и любой другой активности на воде.
 - в) серия из нескольких свистков или сирена – сигнал «Все внимание на плаврука». По данному сигналу прекращается любая деятельность на воде. Если сигнал сопровождается командой: «Немедленно выйти из воды!», то это сигнал опасности: все купающиеся обязаны немедленно выйти из воды.
- Если пловцу или гребцу необходима помощь, он должен привлечь к себе внимание криком о помощи или размахиванием в воздухе руками.
- Перед тем как вести маленьких спортсменов на пляж, посетите с ними санузел.
- Принимайте летний душ, возвращаясь с пляжа; смывайте с себя песок, не несите его в помещения.

3. Тренерам-преподавателям необходимо:

- Пересчитать количество обучающихся перед купанием, во время купания и после купания.
- Быть рядом с обучающимися, никогда не оставлять их на пляже одних.
- Не выпускать из поля зрения ни одного ребенка; плавать и играть в воде вместе с ними.

На пляже всегда есть опасность увлечься общением с другими сотрудниками и забыть о детях. Помните: вы отвечаете за жизнь и безопасность обучающихся, с которыми Вы проводите учебно-тренировочные сборы!

