

Муниципальное бюджетное  
дошкольное образовательное  
учреждение  
**«ДЕТСКИЙ САД С. ТАТАЙ-ХУТОР»  
НОЖАЙ-ЮРТОВСКОГО  
МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА»**

### **ИНСТРУКЦИЯ**

09.01.2023    №    ИОТ - 11

УТВЕРЖДАЮ  
Заведующий

\_\_\_\_\_  
М.Х.Абубакарова

09.01.2023 г.  
СОГЛАСОВАНА  
Председатель ППО

\_\_\_\_\_  
П.С.Исакова  
09.01.2023 г.

#### **по правилам безопасного поведения воспитанников на воде в МБДОУ «Детский сад с. Татай-Хутор»**

Настоящая инструкция по правилам безопасного поведения детей на воде разработана с целью сбережения жизни и здоровья детей ДОУ (детского сада) во время пребывания на водоемах. Воспитатель знакомит ребят с правилами безопасности на воде в начале купального сезона с использованием наглядных материалов в форме бесед.

Запрещается ходить к водоему без сопровождения взрослых.

Разрешается купаться только в специально отведенных местах, там, где дно проверено и очищено от опасных предметов.

Не рекомендуется находиться в воде без движения. Если вы почувствовали озноб, немедленно выходите из воды.

Далеко не заплывайте.

Не балуйтесь на воде.

Если во время пребывания в воде вами используются вспомогательные плавательные предметы (надувные матрацы или круги), обязательно рядом с вами должны находиться взрослые. В круге может спуститься воздух, и вы окажетесь под водой.

Даже на круге не рекомендуется заплывать далеко, вас может унести течение.

Нельзя плавать в грязной воде, так как есть вероятность попадания в ротовую и носовую полость микробов, провоцирующих серьезные заболевания.

Не рекомендуется купаться сразу после приема пищи и большой физической нагрузки (игра в футбол, бег и т. д.). Между приемом пищи и купанием необходимо выдержать временной интервал в 45-50 минут.

Время пребывания в воде должно быть не более 20-30 минут; если вода холодная, достаточно 5-6 минут.

Не ныряйте в незнакомом месте.

Нельзя нырять вниз головой или прыгать в воду с берега.

Во время ныряния нельзя долго пребывать под водой.

Попав в быстрое течение, не плывите против течения, плывите в сторону.

Остерегайтесь водоворотов, никогда не подплывайте к ним близко.

Попав в водоворот, не теряйтесь, наберите побольше воздуха в легкие, погрузитесь в воду и сделайте смелый рывок в сторону по течению.

Выйдя из воды, необходимо вытереться насухо и сразу одеться.

Почувствовав усталость во время купания, необходимо сразу плыть к берегу.

Стал тонуть - зови на помощь. Пытайся сохранить силы.

Не шутите, подавая крики ложной тревоги. Зовите на помощь только тогда, когда вам угрожает опасность или что-то случилось на самом деле.

Судорога — непроизвольное болезненное сокращение мышц во время плавания. При судорогах не теряйтесь, старайтесь держаться на воде и зовите на помощь.

Применяйте способы самопомощи при судорогах:

судорога ног - вы делаете глубокий вдох, ныряете, хватаете себя за большие пальцы ног и сильно тянете на себя;

судорога мышц бедра - вы сгибаете ногу в колене и руками прижимаете её к задней поверхности бедра;

судорога мышц живота - подтягиваете согнутые в коленях ноги к животу;

судороги мышц рук - сжимаете и разжимаете кулаки, сгибаете и разгибаете руки в локтях.

Запомните:

движение сведённой мышцей ускоряет исчезновение судороги;

если судорога закончилась, быстрее выбираетесь на берег, потому что судорога может повториться.

При оказании вам помощи не хватайте спасающего, а помогите ему буксировать вас к берегу.

Во время купания запрещено:

входить в воду при высокой волне;

входить в воду разгоряченным (потным);

купаться у причалов, набережных, мостов, у крутых, обрывистых берегов;

купаться в вечернее время после захода солнца;

заплывать за установленные знаки (ограждения участка, отведенного для купания);

взбираться на технические предупредительные знаки, буи, бакены и др.;

подплывать близко к моторным лодкам, баржам;

нырять после долгого пребывания на солнце (опасно тем, что резко рефлекторно сокращаются мышцы, что ведёт к остановке дыхания).

Если не умеете плавать, и оказались на воде:

попробуйте лечь на воду лицом вверх, широко раскинув руки и ноги, дыша как можно глубже и реже. Так вы меньше затратите энергии;

оставаться на поверхности продолжительное время можно также: двигайте ногами так, как будто крутите педали. Не переставая, шлепайте руками по воде, перенося на них часть нагрузки и сохраняя равновесие;

или, оставаясь в вертикальном положении, сгибайте одновременно обе ноги, разводя колени в стороны, а затем резко распрямляйте их.

Действия при оказании помощи утопающему:

если человек в пределах досягаемости, опуститесь на колени или лягте у кромки воды и протяните ему руку или какой-нибудь предмет (шест, весло, полотенце);

если человек далеко от берега, бросьте ему плавучий предмет (спасательный круг);

спасательный круг нужно бросать плашмя в сторону утопающего на расстоянии 1-1,5 метра от него;

если утопающий в панике, подплывите к нему со спины, захватите и плывите к берегу. Голова пострадавшего должна находиться над водой;

если человек не дышит, проверьте у него пульс и приступайте к искусственному дыханию рот в рот;

если человек дышит, перенесите его в теплое место, снимите с него мокрую одежду, заверните в одеяло и вызовите врача.

Инструкцию разработал: \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ /