

Инструкция № 6 **по правилам безопасного поведения на водоемах в летний период.**

1. В летнее время при купании в реке или открытом водоеме.

- 1.1. Не ныряйте в неизвестном месте и на мели, так как можно удариться головой о дно или какой-либо предмет.
- 1.2. Купаться можно только при наличии рядом родителей, взрослых.
- 1.3. Подавать сигналы ложной тревоги.
- 1.4. Прыгать в воду.
- 1.5. Устраивать активные и шумные игры на воде.

2. Запрещается:

- 1) Входить в воду разгоряченным, сразу после перехода или физических упражнений с большой мышечной нагрузкой.
- 2) Заплывать за установленные знаки (ограждения участка, отведенного для купания).
- 3) Подплывать близко к моторным лодкам, баржам.
- 4) Купаться при высокой волне, в сумерки и ночное время.
- 5) Нырять в воду с мостиков, лодок, отрывистого берега; толкать товарища с вышки или с берега.
- 6) Плавать в лодке без спасательных средств (спасательного жилета или круга).

3. На воде детям не следует:

- 3.1. 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. Если растеряться и перестать плыть, то можно утонуть. Часто вода попадает в дыхательное горло и мешает дышать. Чтобы избавиться от нее, необходимо немедленно остановиться, поднять голову как можно выше над водой и сильно откашляться.
- 3.2. Заходить в воду во время сильных волн.
- 3.3. Плыть против сильного течения, иначе можно легко выбиться из сил. Лучше всего плыть по течению, постепенно приближаясь к берегу.
- 3.4. Подплывать к водоворотам - это самая большая опасность на воде! Он способен затянуть человека на большую глубину и с такой силой, что даже опытный пловец не всегда в состоянии выплыть.
- 3.5. Запутавшись в водорослях, не следует делать резких движений и рывков, иначе петли растений еще туже затянутся.

4. На воде детям следует:

- 4.1. Сидя на берегу, прикрывать голову от солнца во избежание перегрева и солнечных ударов.
- 4.2. Выбирать для купания места, где чистая вода, ровное песчаное дно, небольшая глубина, нет сильного течения и водоворотов, нет проезжающего по воде моторного транспорта.
- 4.2. Входить в воду осторожно, на неглубоком месте необходимо остановиться и окунуться в воду с головой.
- 4.3. Находиться в воде не более 10-15 минут.
- 4.4. Попад 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.
- 4.5. 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.

- 4.6. Нырять только в тех местах, где имеется для этого достаточная глубина, прозрачная вода и ровное дно.
- 4.7. При ушных заболеваниях не прыгайте в воду головой вниз.
- 4.8. Не оставайтесь при нырянии долго под водой.
- 4.9. Выйдя из воды, вытритеесь насухо и сразу оденьтесь.
- 4.10. Почувствовав усталость, сразу плывите к берегу.
- 4.11. При судорогах не теряйтесь, старайтесь держаться на воде, зовите на помощь.
- 4.12. При оказании вам помощи не хватайте спасающего, а помогите ему буксировать вас к берегу.

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МАОУ Упоровская СОШ
_____ Г.П.Медведева

« ___ » _____ 2020 г.

Инструкция №5 по технике безопасности при проведении спортивных и подвижных игр в оздоровительном лагере с дневным пребыванием детей

1. Общие требования инструктажа при проведении спортивных и подвижных игр в лагере.

- 1.1. Настоящая инструкция по технике безопасности при проведении спортивных и подвижных игр в оздоровительном лагере дневного пребывания разработана для всех участников игр (детей, сотрудников лагеря) с целью сбережения здоровья и жизни детей, предотвращения травмирования во время данных спортивных мероприятий на территории лагеря.
- 1.2. При проведении спортивных и подвижных игр в лагере с дневным пребыванием детей могут участвовать лица, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж.
- 1.3. Во время проведения спортивных и подвижных игр может отмечаться воздействие следующих опасных факторов:
 - травмы от столкновений, если нарушены правила проведения игры;
 - травмы во время падений на мокром, скользком полу или площадке.
- 1.4. Игры в летнем оздоровительном лагере дневного пребывания необходимо проводить в спортивной одежде и спортивной обуви с нескользящей подошвой.
- 1.5. Инструктор по физкультуре, воспитатели, вожатые и дети лагеря должны строго соблюдать правила противопожарной безопасности, знать, где находятся первичные средства пожаротушения.
- 1.7. О каждом несчастном случае с детьми сотрудник лагеря должен срочно поставить в известность начальника лагеря и оказать первую доврачебную помощь пострадавшему.
- 1.8. Во время игры воспитатель, вожатый и дети обязаны придерживаться правил проведения спортивной игры, ношения спортивной одежды и обуви, а также соблюдать правила личной гигиены.
- 1.9. Лица, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по технике безопасности при проведении спортивных и подвижных игр в оздоровительном лагере дневного пребывания, привлекаются к дисциплинарной ответственности согласно правилам внутреннего распорядка.

2. Требования безопасности во время проведения спортивных и подвижных игр в лагере.

- 3.1. Начинать игру, делать остановки в игре и заканчивать игру только по команде (сигналу) инструктора по физкультуре, воспитателя (вожатого).
- 3.2. Строго следовать правилам проведения подвижной игры.
- 3.3. Избегать столкновений с игроками, толчков и ударов по рукам и ногам игроков.
- 3.4. При падении следует сгруппироваться во избежание получения травмы.
- 3.5. Внимательно слушать и выполнять все команды (сигналы) руководителя спортивной или подвижной игры.
- 3.6. По окончании спортивных и подвижных игр в лагере, можно снять спортивную одежду и тщательно вымыть руки и лицо с мылом.

