**Муниципальное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная школа села Сухая Лубна имени Мозгунова А.З.**

 **Липецкого района Липецкой области**

 **(МОУ СОШс. Сухая Лубна имени Мозгунова А.З.)**

|  |  |
| --- | --- |
| **СОГЛАСОВАНО****Протокол ПК ППО** **От\_30.12.2022\_№\_\_\_25\_\_\_** | **УТВЕРЖДЕНО****приказом МБОУ СОШ****с. Сухая Лубна имени Мозгунова А.З.****от \_30.12.2022\_\_ № 405** |

**Инструкция**

**по правилам безопасного поведения на воде**

**1. Общие положения**

**Основными причинами гибели на воде являются:**

Неумение плавать;

Оставление детей без присмотра;

Нарушение правил безопасности на воде.

**2. Действия при организации купания.**

2.1. Нужно всегда помнить, что купаться безопасно только на благоустроенных пляжах, где все опасные места обозначены соответствующими знаками, а отдых на воде охраняют работники спасательных станций или постов.

2.2. Купаясь, не следует заплывать за буйки, указывающие границу заплыва, ибо дальше могут быть ямы, места с сильным течением, движение катеров, гидроциклов, лодок.

2.3. Уплыв далеко можно не рассчитать своих сил, поэтому, почувствовав усталость, не теряйтесь и не стремитесь быстрее доплыть до берега. Следует отдохнуть на воде, перевернувшись на спину и поддерживая себя на воде лёгкими движениями рук и ног.

2.4. Если попали в водоворот, наберите побольше воздуха в лёгкие, погрузитесь в воду и, сделав сильный рывок в сторону, всплывите.

2.5. Если захватило течением, не пытайтесь с ним бороться. Плывите вниз по течению, постепенно, под небольшим углом приближайтесь к берегу.

2.6. Если нет поблизости оборудованного пляжа, надо выбрать безопасное место для купания с твёрдым песчаным, не засоренным дном, постепенным уклоном.

2.7. Никогда не прыгайте в воду в местах, не оборудованных специально: можно удариться головой о дно, камень или другой предмет, легко потерять сознание, нанести себе травму и погибнуть.

2.8. В водоёмах с большим количеством водорослей старайтесь плыть у самой поверхности воды, не задевая растений и не делая резких движений. Если же руки или ноги запутались в стеблях, сделайте остановку приняв положение «поплавок» и освободитесь от них.

2.9. Не плавайте на надувных матрацах, автомобильных камерах и надувных подушках. Ветер или течение могут отнести их далеко от берега, а волна захлестнуть. Если из них выйдет воздух, они потеряют плавучесть.

2.10. Если проводится массовое купание детей, то задача взрослых (инструктора по плаванию, родителей, педагогов и др.) прежде чем начать купание, пересчитать прибывших на пляж детей. Детям, не умеющим плавать, разрешается входить в воду только по пояс. После купания детей снова пересчитывают. На время купания детей, обязательно должны назначаться дежурные пловцы-спасатели которые обеспечивают тщательное наблюдение за купающимися детьми, а в случае необходимости и оказании немедленной помощи.

3. **Меры безопасности поведения детей на воде**

3.1. Купаться лучше утром или вечером, когда солнце греет, но нет опасности перегрева.

3.2. Температура воды должна быть не ниже 17-19°; находиться в воде рекомендуется не более 20 минут; причём, время пребывания в воде должно увеличиваться постепенно на 3-5 минут.

3.3. Лучше купаться несколько раз по 15-20 минут, при переохлаждении могут возникнуть судороги, произойдёт остановка дыхания и потеря сознания.

3.4. Не следует выходить или прыгать в воду после длительного пребывания на солнце, так как при охлаждении в воде наступает сокращение мышц, что влечёт остановку сердца.

3.5 Не разрешается нырять с мостов, причалов, пристаней, подплывать к близко проходящим лодкам, катерам и судам.

3.6. Купаться только в отведённых для этого местах

3.7. Нельзя подавать ложные сигналы о помощи

3.8. Не заплывать за знаки ограждения зон купания

3.9. Нельзя устраивать игры на воде, связанные с захватами

3.10. Нельзя подплывать к близко проходящим судам, лодкам