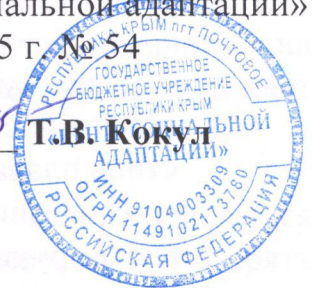
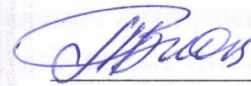


Утверждено  
приказом директора ГБУ РК  
«Центр социальной адаптации»  
от 26.05.2015 г. № 54



## ИНСТРУКЦИЯ

### ответственного по сопровождению детей при проведении мероприятий на воде

1. Приказом директора Центра назначаются ответственные лица из числа работников и волонтеров Центра, которые сопровождают детей при проведении мероприятий на воде.
2. Назначенные ответственные при проведении мероприятий на воде с детьми проходят инструктаж по технике безопасности поведения ребенка в воде, отметки о которых заносятся в книгу учета по проведению инструктажа.
3. Купание детей должно проводиться в специально оборудованных местах: пляжах, бассейнах, купальнях; обязательно ознакомившись с правилами внутреннего распорядка мест для купания.
4. В походах место для купания нужно выбирать там, где чистая вода, ровное песчаное или гравийное дно, небольшая глубина (до 2 м), нет сильного течения (до 0,5 м/с).
5. Начинать купаться рекомендуется в солнечную безветренную погоду при температуре воды 17-19 гр.С, воздуха 20-25 гр.С. В воде следует находиться 10-15 минут.
6. Дети заходят в воду только с одним из взрослых - ответственных по сопровождению, другой стоит на берегу с целью наблюдения, контроля и оперативного реагирования.
7. Не позволять нырять в незнакомых водоемах. Не нырять вниз головой, сначала необходимо нырнуть ногами вперед.
8. Дети не должны толкаться и прыгать на других людей, когда находятся в воде.
9. Не разрешать детям использовать надувные приспособления для игры на воде.
10. Быть готовыми к действиям в чрезвычайных ситуациях:



- 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 при сгибании 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 колени, потянуть рукой с силой назад к спине. Произвести укалывание любым острым подручным предметом (булавкой, иголкой и т.п.).
- Уставший пловец должен помнить, что лучшим способом для отдыха на воде является положение "лежа на спине".
- Чтобы избавиться от воды, попавшей в дыхательные пути и мешающей дышать, нужно немедленно остановиться, энергичными движениями рук и ног удерживаться на поверхности воды и, поднять голову возможно выше, сильно откашляться.
- Чтобы избежать захлебывания в воде, пловец должен соблюдать правильный ритм дыхания.
- Плавая в волнах, нужно внимательно следить за тем, чтобы делать вдох, когда находишься между гребнями волн. Плавая против волн, следует спокойно подниматься на волну и скатываться с нее. Если идет волна с гребнем, то лучше всего подныривать под нее немного ниже гребня. 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.
- Запутавшись в водорослях, не делать резких движений и рывков. Необходимо лечь на спину, стремясь мягкими, спокойными движениями выплыть в ту сторону, откуда приплыл. Если не удастся освободиться от



растений, то освободив руки, нужно поднять ноги и постараться осторожно освободиться от растений при помощи рук.

11. Запрещается подплывать близко к идущим судам с целью покачаться на волнах. Вблизи идущего теплохода возникает течение, которое может затянуть под винт.

12. Не прыгать (нырять) в воду в неизвестном месте - можно удариться головой о грунт, корягу, сваю и т.п., сломать шейные позвонки, потерять сознание и погибнуть. Не менее опасно нырять с плотов катеров, лодок, пристаней и других плавучих сооружений. Под водой могут быть бревна, сваи, рельсы, железобетон и пр. Нырять можно лишь в местах, специально для этого оборудованных.

13. При возникновении несчастного случая на воде сохранять самообладание, действовать быстро, оперативно, одного из сопровождающих направить за помощью спасателей, скорой медицинской помощи, в телефонном режиме сообщить о происшествии руководству Центра.

14. Соблюдать заявленный контрольный срок возвращения с проведения мероприятий на воде.