

Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования
детский оздоровительно-образовательный (профильный)
центр «Гренада» города Невинномысска

УТВЕРЖДЕНО

Приказом директора

МБУ ДО ДООЦ «Гренада»

№ 3 от 11 января 2016 года

_____ Кимберг С.В.

«___» _____ 20___ г.

ПОЛОЖЕНИЕ
об организации и проведении водных процедур
муниципального бюджетного
учреждения дополнительного образования
детский оздоровительно-образовательный (профильный)
центр «Гренада» города Невинномысска

г. Невинномысск
2016 г.

I. Общие требования безопасности

1.1. К плаванию допускаются лица, прошедшие инструктаж по правилам поведения на воде, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

1.2. При проведении занятия по плаванию неукоснительно соблюдать правила поведения на воде, установленные режимы плавания и отдыха.

1.3. При плавании или прогулке на лодке всегда следите за тем, чтоб ребенок носил спасательный жилет.

1.4. Нельзя использовать надувные матрасы или игрушки, если ребенок купается в воде выше пояса.

1.5. Удаляйте из бассейна или водоема игрушки, если они не используются. Маленьких детей могут привлечь игрушки и они могут упасть в воду, пытаясь достать их.

1.6. При проведении занятий по плаванию возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов:

- травмы и утопление при прыжках в воду головой вниз при недостаточной глубине воды и при необследованном дне водоема;
- купание сразу после приема пищи или большой физической нагрузки;
- утопления при купании в естественных водоемах не в специально отведенных, не оборудованных и не отвечающим санитарным требованиям местах.

1.7. При проведении купания и водных процедурах запрещается:

- заплывать далеко от берега, выплывать за пределы ограждения мест купания.
- подплывать близко к проходящим судам, катерам, весельным лодкам, гидроциклам, баржам.
- взбираться на технические предупредительные знаки, буи, бакены и др.
- прыгать в воду с лодок, катеров, парусников и других плавательных средств.
- купаться у причалов, набережных, мостов и т.д.
- купаться в вечернее время после захода солнца.
- прыгать в воду в незнакомых местах.
- купаться у крутых, обрывистых берегов.

1.8. Помните, что после еды разрешается купаться не раньше чем через 45-50 минут.

1.9. Во время купания не делайте лишних движений, не держите свои мышцы в постоянном напряжении, не гонитесь за скоростью продвижения в воде, не нарушайте ритма дыхания, не переутомляйте себя, не принимайте участия в больших заплывах без разрешения врача и необходимых тренировок.

1.10. Попав на быстрое течение, не плывите против течения, проплывайте на груди или на боку, перпендикулярно течению на немного повышенной скорости. Остерегайтесь водоворотов, никогда не подплывайте к ним близко.

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

1.12. Помните, что причиной гибели пловцов часто бывает сковывающая его движения судорога. Причины этому следующие:

- Переохлаждение на воде.

- Переутомление мышц, вызванное длительной работой их без расслабления и непрерывным плаванием одним стилем.

- Купание незакалённого в воде с низкой температурой.

- Предрасположенность пловца к судорогам.

1.12.1. Во всех случаях пловцу рекомендуется переменить стиль плавания и по возможности выйти из воды. Если нет условий для немедленного выхода из воды, необходимо действовать следующим образом:

- при ощущении стягивания пальцев руки надо быстро с силой сжать кисть руки в кулак, сделать резкое отбрасывающее движение рукой в наружную сторону и разжать кулак;

- при судороге икроножной мышцы необходимо подогнувшись, двумя руками обхватить стопу пострадавшей ноги и с силой поджать ногу в колене спереди к себе;

- при судороге мышц бедра необходимо обхватить рукой ногу с наружной стороны, ниже голени (у лодыжки за подъём) и, согнув её в колене, подтянуть с силой назад к спине.

- Лучшим способом отдыха на воде является положение "Лежа на спине".

1.13. При проведении занятий по плаванию должны быть подготовлены средства для спасания утопающих, а также мед.аптечка с набором необходимых медикаментов и перевязочных средств для оказания первой помощи при травмах.

1.14. При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить инструктору по плаванию (воспитателю), который должен оказать первую помощь пострадавшему и сообщить об этом администрации учреждения.

1.15. Обучающиеся, допустившие невыполнение или нарушение данной инструкции, привлекаются к ответственности, и со всеми обучающимися проводится внеплановый инструктаж по правилам поведения на воде.

II. Перед началом проведения водных процедур

2.1. Убедиться в том, что температура воды не ниже установленной нормы.

2.2. Сделать перерыв между приемом пищи и купанием не менее 45 - 50 мин

2.3. Убедиться, что все купающиеся надели купальный костюм (плавки) и на голову плавательную шапочку.

2.4. Перед купанием подготовить и проверить наличие спасательных средств (спасательные круги, веревки, шесты, спасательные лодки, аптечка, и т.д.).

2.5. Провести разминку, выполнив несколько легких разогревающих упражнений.

2.6. Разъяснить учащимся время выделенное на купание и значение сигналов подаваемых во время купания и для окончания купания.

2.7. Пересчитать количество учащихся перед заходом в воду.

III. Требования безопасности во время занятий

3.1. Входить в воду только с разрешения инструктора по плаванию (преподавателя, тренера, воспитателя) и во время купания не стоять без движений.

3.2. Внимательно слушать и выполнять все команды и сигналы инструктора по плаванию (преподавателя, тренера, воспитателя).

3.3. Не прыгать в воду головой вниз при недостаточной глубине воды, при необследованном дне водоема и при нахождении вблизи других пловцов.

3.4. Не оставаться при нырянии долго под водой.

3.5. Не купаться более 15 мин. за один заход, если же вода холодная, то не более 5-6 мин.

3.6. При купании в естественном водоеме не заплывать за установленные знаки ограждения водного бассейна (буйки), не купаться на большой волне, не подплывать близко к лодкам и другим плавательным средствам.

IV. Требования безопасности в аварийных ситуациях

4.1. Почувствовав озноб, быстро выйти из воды и растереться сухим полотенцем.

4.2. При судорогах не теряться, переменить стиль плавания и по возможности выйти из воды и позвать на помощь.

4.3. При утоплении немедленно сделать пострадавшему искусственное дыхание до восстановления самостоятельного дыхания, сообщить об этом администрации учреждения и отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.

Реанимация, включающая искусственное дыхание и непрямой массаж сердца это дыхание рот в рот с нажатием на грудную клетку пострадавшего. Этот прием используют в экстренных случаях, когда у кого-то прекращает биться сердце или он прекращает дышать.

Благодаря этому в мозг человека продолжает поступать кровь, и он не будет поврежден. Искусственное дыхание и непрямой массаж сердца могут поддерживать жизнедеятельность в организме человека до прибытия специалистов.

4.4. При получении травмы оказать первую помощь пострадавшему и сообщить об этом администрации учреждения, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение.

V. По окончании занятий

5.1. Проверить по списку наличие всех обучающихся.

5.2. Выйдя из воды, вытереться полотенцем насухо и сразу же одеться.

5.3. Сразу после купания, чтобы согреться, проделать несколько легких гимнастических упражнений.