

ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОГО ПОВЕДЕНИЯ НА ВОДЕ ДЛЯ УЧАСТНИКОВ ВОЛОНТЕРСКОГО ОТРЯДА «АКТИВ»

1. ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ

- 1.1. Волонтеры в возрасте до 14 лет, во исполнение правил безопасного поведения на водоемах должны находиться под присмотром родителей, ответственных лиц, соблюдать неукоснительно их требования.
- 1.2. Опасные факторы:
 - переохлаждение;
 - ранения, травмирование по неосторожности, при нарушении требований настоящей инструкции;
 - заражение инфекционными болезнями при употреблении воды из непроверенных открытых водоемов;
 - утопление.
- 1.3. Инструктаж с учащимися по настоящей инструкции проводится не реже раза в год с соответствующей отметкой в журнале инструктажа.

2. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ В ЛЕТНЕЕ ВРЕМЯ

- 2.1. При посещении мест с водоемами в летнее время необходимо обращать внимание на температуру воздуха и воды. При низкой температуре рекомендуется надевать теплую одежду, запрещать купание в водоемах.
- 2.2. Перед купанием необходимо провести краткий инструктаж, напомнить о необходимости быть внимательным, осторожным.
- 2.3. Рекомендуется:
 - во время купания не стоять без движения, почувствовав озноб немедленно выйти из воды;
 - соблюдать перерыв между приемом пищи и купанием не менее 45 – 50 минут, между значительной физической нагрузкой и купанием не менее 10 – 15 минут;
 - произвести несколько легких физических упражнений перед купанием в прохладную погоду;
 - купаться не более 30 – 40 минут, выйдя из воды насухо вытереться, одеться;
 - применять специальные средства защиты (шапочки, очки и пр.).
- 2.4. Требуется:
 - почувствовав усталость немедленно плыть к берегу;

- при возникновении судорог стараться держаться на воде, незамедлительно звать на помощь.

2.5. Запрещается:

- при оказании помощи хватать спасающего;
- входить в воду потным, разгоряченным, при нырянии долго оставаться под водой;
- заплывать за установленные знаки (буйки, ограждения и пр.), подплывать близко к моторным лодкам, баржам;
- купаться в штормовую погоду, при высокой волне;
- прыгать с вышки без разрешения, если вблизи нее находятся другие пловцы, сталкивать кого-либо с вышки.

3. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ НА ЛЬДУ

- 3.1. Необходимо помнить, что безопасным является лед зеленоватого оттенка, толщиной не менее 7 см.; непрочный лед находится около стока вод, вблизи камыша, кустов, под снегом, сугробами, в местах, где бьют ключи, быстрое течение, там, где имеются вмерзшие в лед доски, бревна.
- 3.2. С появлением первого льда запрещается катание на коньках, лыжах и переход. Переход и катание допускаются при толщине льда 10-12 см., массовое катание при толщине льда не менее 25 см.
- 3.3. Рекомендуется перед выходом на лед наметить маршрут, прочность льда проверять ударом палки, пещни (проверять прочность ударом ноги запрещено), при наличии рюкзака размещать его на одном плече.
- 3.4. Не рекомендуется выходить на лед в позднее время, в незнакомых местах.
- 3.5. Запрещается появление на льду детей до 14 лет без сопровождения старших.

4. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ В ЭКСТРЕННЫХ СИТУАЦИЯХ

- 4.1. В случае падения (провала) в прорубь, ледяной разлом, необходимо без паники, широко раскинув руки по кромкам льда удерживаться от погружения в воду с головой; без резких движений (стараясь не обломать кромку) поочередно вытащить ноги и откатиться (отползти) в сторону.
- 4.2. Учащиеся в случае, если явились свидетелями происшествия, должны немедленно звать на помощь взрослых.
- 4.3. Во всех случаях извлеченного из воды человека необходимо немедленно доставить в теплое помещение, растереть, переодеть в сухую одежду и напоить горячим чаем.