

Государственное автономное учреждение дополнительного образования
Ленинградской области
«Спортивная школа «Ленинградец»
(ГАУ ЛО «СШ «Ленинградец»)

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГАУ ДО ЛО

«СШ «Ленинградец»



И.В.Наумов

2023г.

ИНСТРУКЦИЯ №9

ПО ПРАВИЛАМ БЕЗОПАСНОГО ПОВЕДЕНИЯ НА ВОДОЕМАХ В ЛЕТНИЙ, ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ И ВЕСЕННИЙ ПЕРИОДЫ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ СПОРТСМЕНОВ ГАУ ДО ЛО «СШ «ЛЕНИНГРАДЕЦ»

1. Общие требования безопасности.

1.1. Купание обучающихся спортсменов разрешается проводить только в специально отведенных местах в присутствии тренера-преподавателя.

1.2. Не рекомендуется купаться при температуре воды ниже 17С и температуре воздуха ниже 21 С.

1.3. Обучающимся спортсменам запрещено:

- купаться за пределами отведенного для купания места;
- купаться сразу после приема пищи и большой физической нагрузки, перерыв между приемом пищи и купанием должен быть не менее 45-50 минут;
- купаться более 30 минут, если вода холодная- 5-6 минут;
- нырять в неизвестном месте и на мели, так как можно удариться головой о дно или о какой-нибудь предмет;
- при нырянии долго оставаться под водой;
- играть на глубине, так как можно захлебнуться;
- купаться при большой волне;
- купаться при недомогании и повышенной температуре тела;
- толкать товарища в воду с берега, вышки;
- прыгать с вышки, если вблизи от нее находятся другие пловцы.

2. Правила поведения на водоемах в летний период.

2.1. Входите в воду быстро, и во время купания не стойте без движения. Почувствовав озноб, быстро выходите из воды.

2.2. Не купайтесь сразу после приема пищи и большой физической нагрузки (игра в футбол, бег и т.д.).

2.3. Не купайтесь больше 30 мин, если вода холодная, достаточно 5-6 мин.

2.4. Не оставайтесь при нырянии долго под водой.

- 2.5. Выйдя из воды, вытрите насухо и сразу оденьтесь.
- 2.6. Почувствовав усталость, спокойно плывите к берегу.
- 2.7. При судорогах не теряйтесь, старайтесь держаться на воде и зовите на помощь.
- 2.8. При оказании Вам помощи не хватайте спасающего, а помогите ему буксировать вас к берегу.

3. Правила поведения на водоемах в осенне-зимний и весенний период.

- 3.1. Лед, зеленоватого оттенка, толщиной 7 см - безопасный, он выдерживает одного человека.
- 3.2. Непрочный лед около стока вод (с фабрик, заводов).
- 3.3. Тонкий или рыхлый лед вблизи камыша, кустов, под сугробами.
- 3.4. Площадки под снегом следует обойти.
- 3.5. Ненадежный, тонкий лед в местах, где бьют ключи, быстрое течение или там, где впадают в реку ручьи.
- 3.6. Нельзя проверять прочность льда ударом ноги.
- 3.7. При вынужденном переходе водоема безопаснее всего придерживаться проторенных троп или идти по уже проложенной лыжне. Но если их нет, надо перед тем, как спуститься на лед, очень внимательно осмотреться и наметить предстоящий маршрут.
- 3.8. При переходе водоема группой необходимо соблюдать расстояние друг от друга (5-6 метров).
- 3.9. Замерзшую реку (озеро) лучше переехать на лыжах, при этом:
 - крепление лыж расстегните, чтобы при необходимости быстро их сбросить;
 - лыжные палки держите в руках, не накидывая петли на кисти рук, чтобы в случае опасности сразу их отбросить.
- 3.10. Если есть рюкзак, повесьте его на одно плечо.
- 3.11. Если вы провалились, необходимо широко раскинуть руки по кромкам льда, удержаться от погружения с головой.
- 3.12. Не паникуйте, старайтесь без резких движений выбираться на лед, наползая грудью и поочередно вытаскивая на поверхность ноги.
- 3.13. Выбравшись из пролома, нужно откатиться и ползти в сторону, обратную направлению движения.
- 3.14. Добравшись до берега, идите быстро домой, переодевайтесь в сухую одежду, выпейте горячий чай.