

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА № 2
г.ВОЛГОДОНСКА


СОГЛАСОВАНО

Председатель Совета
трудоого коллектива

 Г.Н. Беляк
« 19 » 08 2019 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБУ СШОР № 2
г.Волгодонска

 А.И. Криводуд
приказ № 73 от 19.08. 2019 г.

ИНСТРУКЦИЯ

**ПО ПРАВИЛАМ БЕЗОПАСНОГО ПОВЕДЕНИЯ
НА ВОДОЁМАХ ДЛЯ СПОРТСМЕНОВ (ОБУЧАЮЩИХСЯ)**

ИТБу – 055 - 2019

ИНСТРУКЦИЯ
по правилам безопасного поведения
на водоёмах для спортсменов (обучающихся)
ИТБу – 055-2019

1. В ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ ПЕРИОД

1.1. С появлением первого ледяного покрова на водоёмах запрещается катание на коньках, лыжах и переход. Тонкий лёд непрочен и не выдерживает тяжести человека.

1.2. Переходить по льду нужно по оборудованным переправам, но если их нет, то прежде, чем двигаться по льду, надо убедиться в его прочности. Прочность льда рекомендуется проверять пешнёй. Если после первого удара лёд пробивается и на нём появляется вода, нужно немедленно остановиться и идти обратно по следам. Первые шаги на обратном пути надо делать, не отрывая подошвы ото льда. Категорически запрещается проверять прочность льда ударом ноги.

1.3. Во всех случаях, прежде чем сойти с берега на лёд, необходимо внимательно осмотреться, наметить маршрут движения, выбирая безопасные места. Лучше всего идти по проложенной тропе. Опасно выходить на лёд при оттепели. Не следует спускаться на лёд в незнакомых местах, особенно с обрывов.

1.4. При движении по льду следует быть осторожным, внимательно следить за поверхностью льда, обходить опасные и подозрительные места. Следует остерегаться площадок, покрытых толстым слоем снега - под снегом лёд всегда тоньше, чем на открытом месте. Особенно осторожным нужно быть в местах, где быстрое течение, вблизи выступающих на поверхность кустов, осоки, травы, где ручьи впадают в водоёмы, выходят родники и вливаются тёплые сточные воды промышленных предприятий, где ведётся заготовка льда и т.п. Безопаснее всего переходить по прозрачному с зеленоватым оттенком льду толщиной не менее 7 см.

1.5. При групповом переходе по льду надо двигаться на расстоянии 5-6 метров друг от друга, внимательно следя за идущим впереди. При перевозке небольших по размерам, но тяжелых грузов, их следует класть на сани или брусья с большой площадью опоры.

1.6. Кататься на коньках разрешается только на специально оборудованных катках. Если каток устраивается на водоёме, то катание разрешается, лишь после тщательной проверки прочности льда (толщина льда должна быть не менее 10 – 12 см). Массовое катание разрешается при толщине льда не менее 25 см. Опасно ходить и кататься на льду в ночное время и, особенно в незнакомых местах.

1.7. При переходе водоёма на лыжах рекомендуется пользоваться проложенной лыжнёй. Если приходится идти по целине, то для обеспечения безопасности крепления лыж следует отстегнуть, чтобы при необходимости можно было быстро освободиться от лыж. Палки надо держать в руках, петли с кистей рук снять, рюкзак держать на одном плече. Расстояние между лыжниками должно быть 5 – 6 м. Во время движения по льду лыжник, идущий первым,

ударами палок по льду определяет его прочность, следит за характером льда и т. п.

1.8. Во время рыбной ловли не рекомендуется на небольшой площадке пробивать много лунок, прыгать и бегать по льду, собираться большими группами. Каждому рыбаку необходимо иметь с собой шнур длиной 12 – 15 м, на одном конце которого крепится груз весом 400 – 500 г., а на другом – петля.

1.9. В случае провала льда под ногами надо действовать быстро и решительно - широко расставив руки, удержаться на поверхности льда, без резких движений стараться выползти на твёрдый лёд, а затем, лёжа на спине или на груди, продвинуться в сторону, откуда пришел, одновременно призывая на помощь.

2. В ЛЕТНИЙ ПЕРИОД

2.1. Купаясь и катаясь на лодках и маломерных судах, строго выполняйте нижеследующие правила поведения на воде:

- купаться можно в разрешенных местах, в купальнях или на оборудованных пляжах;
- для купания выбирайте песчаный берег, тихие неглубокие места с чистым дном;
- не купайтесь в запрещенных и необорудованных для купания местах (у плотин, на водосбросе, в карьерах, котлованах, бассейнах для промышленных нужд).

2.2. При купании категорически 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;
- купаться в вечернее время после захода солнца;
- прыгать в воду в незнакомых местах;
- купаться у крутых, обрывистых берегов;
- помните, что после еды разрешается купаться не раньше, чем через полтора-два часа;
- 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;
- попав на быстрое течение, не плывите против течения, проплывайте на груди или на боку, горизонтально на немного повышенной скорости;
- остерегайтесь водоворотов, никогда не подплывайте к ним близко;
- попав в водоворот, не теряйтесь, наберите побольше воздуха в легкие, погрузитесь в воду и сделайте смелый рывок в сторону по течению.

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

- переохлаждение в 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;
- 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 стопы 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 подъем) и, согнув ее в колене, подтянуть с силой назад к спине.
- лучшим способом отдыха на воде является положение "Лежа на спине".

Разработчик:

старший инструктор-методист  /Г.Н. Беляк /

Согласовано:

заместитель директора
по спортивной работе

 /С.В. Степаненко/