

СОГЛАСОВАНО

Председатель профкома ГБПОУ ПК

О.С. Кебо
« 01 » сентября 2023г.



ИНСТРУКЦИЯ № 01.12-2023 по правилам безопасного поведения на воде, у водоема обучающихся ГБПОУ СПК

Самый полезный отдых летом — это отдых на воде. Купаясь, катаясь на лодках, на катамаранах, гидроциклах вы укрепляете организм, развиваете ловкость и выносливость. Вода не страшна тем, кто умеет хорошо плавать. Вот почему первым условием безопасности на воде является умение плавать. Однако и умеющий плавать должен быть дисциплинированным, постоянно соблюдать осторожность и правила поведения на воде. - Нарушение правил поведения на воде ведет к несчастным случаям и гибели людей.

Поэтому, 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).
- ***Помните, что 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 и т.д.
 - 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.
- Попад 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.
- Попад 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".

В зимнее время:

Особенно опасно оказаться в ледяной воде. Наш организм теряет тепло, если температура воды ниже 33 градусов.

- У человека в ледяной воде перехватывает дыхание, голову будто сдавливает железный обруч, сердце бешено колотится. Чтобы защититься от смертоносного холода, организм включает резервную систему теплопроизводства - начинается сильная дрожь. За счет сокращения мышц организм согревается, но через некоторое время и этого тепла становится мало. Когда температура кожи понижается до 30 градусов, дрожь прекращается и организм стремительно охлаждается. Дыхание становится все реже, пульс замедляется, давление падает.
- Смерть человека, неожиданно оказавшегося в холодной воде, наступает чаще всего из-за шока, развивающегося в течение первых 5-15 минут после погружения в воду или нарушения дыхания.
- Находясь на плаву, голову надо держать над водой. Надо минимально затрачивать физические усилия. Активно плыть к берегу или плавучему средству надо только в том случае, если оно находится не очень далеко, иначе может не хватить сил. Если у вас есть спасательный жилет или круг, а также любой плавающий предмет, за который можно держаться, ни в коем случае не сбрасывайте обувь, одежду, головной убор. Намокшая одежда защитит вас от быстрого охлаждения. Если в воде оказалось несколько человек, нужно разбиться на группы по три и как можно теснее прижаться друг к другу, подтянув колени к подбородку.
- Выбравшись из воды, необходимо переодеться. Если сухой одежды под руками не оказалось, надо выжать мокрую и снова надеть ее. Чтобы согреться, выполняйте любые физические упражнения. Можно растереться сухой шерстяной тканью, затем необходимо укрыться в защищенном от ветра месте, хорошо укутаться, по возможности выпить чего-нибудь горячего.

Инструкцию разработал:

«01» сентября 2023 г.

_____/ Инженер по ОТ и ТБ

_____/ М.С. Кутдусова