

ГАПОУ СО «Баранчинский электромеханический техникум»

Согласовано:

Председатель СТК ГАПОУ СО «БЭМТ»

С.В. Плюснина

«06» февраля 2020 года

Утверждаю:

Директор ГАПОУ СО «БЭМТ»

Д.А. Белоусов

«06» февраля 2020 года



ИНСТРУКЦИЯ по правилам безопасного поведения на воде в летний период ИОТ – 080 – 2020

Купаясь и катаясь на лодках, строго выполняйте нижеследующие правила поведения на воде:

- купаться можно только в разрешенных местах, в купальнях или на оборудованных пляжах. Если придется купаться на необорудованных для купания местах, примите все меры безопасности купания.

Для купания выбирайте песчаный берег, тихие и неглубокие места с чистым дном. Помните, что при купании категорически воспрещается:

- заплывать далеко от берега, выплывать за пределы ограждения мест купания;
- подплывать к близко проходящим судам, катерам, весельным лодкам, баржам и т.п.;
- прыгать в воду с лодок, катеров, парусников и других плавучих сооружений;
- пользоваться для плавания досками, камерами от волейбольных мячей и автомашин;
- купаться возле причалов, набережных, мостов;
- купаться в вечернее время после захода солнца;
- купаться у крутых, обрывистых, заросших берегов.

Помните, что после еды разрешается купаться не раньше, чем через 1,5-2 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 без необходимых тренировок.

Попав на быстрое течение, не плывите против него, проплывайте течение на груди или на боку, горизонтально, на немного повышенной скорости. Остерегайтесь водоворотов, никогда не подплывайте близко к ним. Попав в водоворот, не теряйтесь, наберите побольше воздуха в легкие. Погрузитесь в воду с сделайте смелый рывок в сторону течения.

Помните, что причиной гибели пловца часто бывает сковывающая его движения судорога.

Причина этому следующая:

- переохлаждение в воде;
- переутомление мышц, вызванное длительной работой их без расслабления и непрерывного плавания одним стилем;
- купание незакаленного пловца 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 рук надо быстро с силой сжать кисть руки в кулак, сделать резкое, отбрасывающее движение рукой в наружную сторону и разжать руку; при судороге икроножной мышцы необходимо обхватить рукой ногу с наружной стороны ниже голени (у лодыжки за подъем) и, согнув ее в колене, потянуть рукой с силой назад к спине.

Лучшим способом отдыха на воде является положение «лежа на спине». Учитесь такому отдыху на воде. Берегите свое здоровье. Прежде чем купаться посоветуйтесь с врачом.

При катании на лодках соблюдайте следующие правила:

- каждая прогулочная лодка должна быть в полной исправности, иметь комплект ключин и весел, причальный канат, спасательные принадлежности (спасательные круги, шары) и черпак для отлива воды;
- движение гребных прогулочных лодок должно производиться по правой стороне реки по ходу лодки недалеко от берега;
- обгонять лодку можно только с левой стороны в направлении движения;
- гребные лодки во всех случаях должны уступать дорогу паромам, моторным и парусным суднам.

Категорически запрещается:

- катание детей без сопровождения взрослых;
- загрузка лодок (в том числе моторных) сверхустановленной для каждой лодки нормы;
- пересаживание с одного места на другое в лодке, а также переход на ходу с одной лодки на другую;
- купаться и нырять в воду с лодки;
- движение лодок в колонне по несколько в ряд, за исключением случаев спортивных соревнований и карнавалов;
- катание на лодках и моторных судах около шлюзов, плотин, плотов;
- остановка лодок около мостов и под мостами;
- подходить на лодках к моторным судам, пароходам, теплоходам, пристаням внутригородского речного транспорта, причалам перевозок, пляжам и купальням;
- не подставляйте борт своей лодки или катера параллельно идущей волне, «режьте волну» носом лодки.

ОБУЧАЮЩИЕСЯ!

Будьте дисциплинированы на воде.

Заметив терпящего бедствие, окажите ему помощь: используйте лодку(шест, багор, удилице, спасательный круг, спасательные шары).

Оказывая помощь терпящим бедствие, действуйте осторожно, разумно, спокойно и

знанием дела. Учитесь хорошо плавать, изучите способы спасения терпящих бедствие на воде.

Оказание первой помощи людям, потерпевшим бедствие на воде:

Вернуть к жизни утонувшего человека можно при условии, если он был в воде около 6 минут.

Вытащив на берег, осмотрите потерпевшего: рот и нос могут быть забиты тиной или песком. Их надо немедленно очистить (пальцами, повернув человека на бок).

Быстро положите пострадавшего животом на свое колено (голову свесить лицом вниз) и, сильно нажав, выплесните воду из желудка и дыхательных путей.

Быстро уложите пострадавшего на спину, расстегните ему пояс и верхние пуговицы и начинайте искусственное дыхание.

Встаньте на колени слева, максимально запрокиньте голову утонувшего (это очень важно), и сместив челюсть вниз, раскройте ему рот.

Сделайте глубокий вдох, приложите свои губы к губам пострадавшего (рекомендуется через платок или марлю) и с силой выдохните воздух. Ноздри пострадавшего при этом надо зажать рукой. Выдох произойдет самостоятельно.

Если у пострадавшего не бьется сердце, искусственное дыхание надо сочетать с непрямой массаж сердца. Для этого одну ладонь положите поперек нижней части грудины (но не на ребро), другую ладонь – поверх первой накрест.

Надавите на грудину запястьями так, чтобы она прогнулась на 3-5 сантиметров, и отпустите.

Прогибать нужно сильно, толчком, используя вес своего тела. Через каждое вдувание воздуха делайте 4-5 ритмичных надавливаний.

Если помощь оказывают двое, тогда один делает искусственное дыхание, затем другой – массаж сердца.

Не останавливайте меры по реанимации до прибытия «скорой помощи»: благодаря вашим действиям организм пострадавшего еще может жить. Порой именно от ваших решительных действий будет зависеть жизнь пострадавшего.

Если на ваших глазах тонет человек, немедленно воспользуйтесь имеющимися спасательными средствами. Ими может быть все, что увеличивает плавучесть человека и что вы в состоянии до него добросить.

Если вы добираетесь до тонувшего вплавь, максимально учитывайте течение воды, ветер, расстояние до берега и т.д.


Приближаясь, старайтесь успокоить и ободрить терпящего бедствие на воде человека.

Подплыв к утопающему, поднырните под него, возьмите сзади одним из приемов захвата (классическим – за волосы) и транспортируйте к берегу.

В случае, если утопающему удалось схватить вас за руки, шею или ноги, освобождайтесь и немедленно ныряйте – инстинкт самосохранения заставит терпящего бедствие вас отпустить.

Если человек уже погрузился в воду, не бросайте попыток найти его в глубине, а затем вернуть к жизни.

Специалист по ОТ и ТБ



Богаченков Д.В.