

СОГЛАСОВАНО  
Председатель ПК  
МАОУ «СШ «Земля родная»  
*Л.И.Костюкевич*  
« 01 » *сентябрь* 2016г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор  
МАОУ «СШ «Земля родная»  
*С.Н.Боцян*  
« 01 » *сентябрь* 2016г.



Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
«Средняя школа «Земля родная»

## ИНСТРУКЦИЯ

поведение на водоёмах в летний период  
ИОТ-026-2016

от « 01 » *сентябрь* 2016 № 026  
г.Новый Уренгой

### 1. Общие правила поведения на воде

Опасности в воде:

- сваи, камни, мусор;
- водовороты - нырнуть глубже, оттолкнуться и выплыть в сторону;
- водоросли;
- волны.
- Запрещается купание в местах, где выставлены щиты (аншлаги) с предупреждениями и запрещающими купание надписями;
- Не оставайтесь у воды без присмотра взрослых;
- Не подходите близко к берегу в нетрезвом состоянии и тем более не купайтесь;
- Воздерживайтесь от купания в неизвестных и не предназначенных для этой цели водоемах;
- Избегайте купания в одиночку;
- Не ныряйте в местах с неизвестным рельефом дна;
- Не заплывайте за ограничительные знаки мест, отведенных для купания, не взбирайтесь на технические и предупредительные знаки, буйки и прочие предметы;
- Нельзя купаться вблизи водосбросов, шлюзов, мостов, водоворотов, в зоне водозаборных станций, плотин, пристаней, причалов и других гидротехнических сооружений;
- Не подплывайте к моторным, парусным суднам, весельным лодкам, баржам и другим транспортным средствам - это опасно;
- Не толкайте товарищей с берега, вышек, трамплинов в воду;
- Запрещается проводить игры в воде, связанные с захватом;
- Не доводите себя до переохлаждения и переутомления;
- Купайтесь только в разрешённых и хорошо известных местах;
- Купаться лучше утром или вечером, тогда вы сможете хорошо отдохнуть, не опасаясь получить ожоги;
- Входите в воду быстро и во время купания не стойте без движения. Почувствовав озноб, быстро выходите из воды;
- Не купайтесь сразу после приёма пищи и большой физической нагрузки (игра в футбол, бег и т.д.). Перерыв между приёмом пищи и купанием должен быть не менее 45 -50 минут;
- В холодную погоду, чтобы согреться, сделайте несколько лёгких физических упражнений;
- Не купайтесь больше 30 минут; если вода холодная, достаточно 5 - 6 минут;
- При ушных заболеваниях не прыгайте в воду головой вниз;
- Не оставайтесь при нырянии долго под водой;
- Купаться вблизи водосбросов, шлюзов, мостов, водоворотов, шлюзов, плотин, пристаней, причалов и других гидротехнических сооружений;
- Входите в воду разгорячённым (потным);
- Заплывать за установленные знаки (ограждения участка, отведённого для купания);
- Подплывать близко к моторным лодкам, баржам;



- Купаться при высокой волне;
  - Прыгать с вышки, если вблизи от неё находятся другие пловцы;
  - Толкать товарища с вышки или с берега;
  - Нырять после долгого пребывания на солнце (опасно тем, что резко рефлекторно сокращаются мышцы, что ведёт к остановке дыхания);
  - Выйдя из воды, вытретесь насухо и сразу оденьтесь;
  - Почувствовав даже лёгкую усталость, сразу плывите к берегу.
- Судорога - непроизвольное болезненное сокращение мышц во время плавания.  
При судорогах не теряйтесь, старайтесь держаться на воде и зовите на помощь.

### **Применяйте способы самопомощи при судорогах:**

- судорога ног - вы делаете глубокий вдох, ныряете, хватаете себя за большие пальцы ног и сильно тянете на себя;
- судорога мышц бедра - вы сгибаете ногу в колене и руками прижимаете её к задней поверхности бедра;
- судорога мышц живота - подтягиваете согнутые в коленях ноги к животу;
- судороги мышц рук - сжимаете и разжимаете кулаки, сгибаете и разгибаете руки в локтях.

### **Запомните:**

- движение сведённой мышцей ускоряет исчезновение судороги; если судорога закончилась, быстрее выбирайтесь на берег, потому что судорога может повториться;
- При оказании вам помощи не хватайтесь за спасающего, а помогите ему буксировать вас к берегу.

### **Утомленный пловец**

Не надо теряться – следует сохранить спокойствие и верить в свои возможности доплыть до берега. Повернуться на спину, отдохнуть, восстановить ровное дыхание, плыть к берегу.

### **Спасение уставшего человека**

Подплыть к человеку и успокоить его; последний кладет руки на плечи спасателя сзади. Плывая брассом, спасатель тянет уставшего, который помогает буксировке работая ногами.

## **2. Помощь утопающему.**

Как узнать, что человек тонет?

У тонущего человека тело, как правила вертикально стоит в воде, голова то и дело уходит под воду, руки судорожно поднимаются над водой. Сначала он машет, потом взмахи прекращаются.

Ваши действия.

Если есть лодка, подплывите к тонущему и попытайтесь затащить его в лодку. Если лодки нет, доберитесь до тонущего вплавь. Приблизившись, обхватите его сзади за плечи, чтобы он не мог вцепиться в вас.

Если утопающий находится без сознания, тащите его к берегу, взяв рукой под подбородок, чтобы его лицо постоянно находилось над поверхностью воды.

Если вода холодная, то не нужно снимать с себя одежду. Снимите только обувь и вытащите все из кармана.

Если человек в пределах досягаемости, опуститесь на колени или лягте у кромки воды и протяните ему руку или какой-нибудь предмет (шест, весло, полотенце).

Если человек далеко от берега, бросьте ему плавучий предмет (доску, спасательный круг) Если тонет ребенок, то лучше всего бросить ребенку плавучий предмет на веревке, тогда вы сможете подтянуть ребенка к берегу.

Спасательный круг нужно бросать плашмя в сторону утопающего. Круг должен упасть метр - полтора от утопающего, иначе вы ударите им пострадавшего.

Если пострадавший вас захватил, то нырните вместе с ним. Он вас отпустит и поднимется вверх, чтобы сделать вдох.

Если утопающий в панике, подплывите к нему со спины, захватите и плывите к берегу. Голова пострадавшего должна находиться над водой.

Если, оставаясь на берегу, помочь ребенку нельзя, войдите в воду и протяните ему какой-нибудь предмет и подтяните ребенка к берегу.

Если человек не дышит, приступайте к искусственному дыханию рот в рот. Проверьте у него пульс и при необходимости приступайте к реанимации.

Если человек дышит, перенесите его в теплое место, снимите с него мокрую одежду, заверните в одеяла и вызовите врача.

### 3. Оказание первой помощи

3.1. Пострадавшего доставить на берег или поднять в лодку.

3.2. Положить пострадавшего на свое колено, бревно, сложенную валиком одежду, лицом вниз и, сильно нажав, выплеснуть воду из желудка и дыхательных путей.

3.3. Пальцем, обернутым в платок, разжать пострадавшему губы, раскрыть рот, очистить нос и глотку от пены, грязи и тины.

3.4. Уложить пострадавшего на спину на твердую поверхность, расстегнуть ему пояс и верхние пуговицы и начать делать искусственное дыхание:

- встать на колено слева, максимально запрокинуть голову пострадавшего, сместить челюсть вперед и раскрыть ему рот;

- сделать глубокий вдох, приложить свои губы к губам пострадавшего (через платок или марлю) и с силой выдохнуть воздух. Ноздри пострадавшего при этом надо зажать рукой. Выдох произойдет самостоятельно.

3.5. Если у пострадавшего не бьется сердце, искусственное дыхание сочетать с наружным непрерывным массажем сердца:

- одну ладонь положить поверх нижней части грудины (но не на ребра!), другую ладонь - поверх первой накрест;

- надавить на грудину запястьями на 3-5 см и отпустить;

- через каждое вдувание воздуха делать 4-5 ритмичных надавливаний. Если помощь оказывают два человека – один делает искусственное дыхание, другой – массаж сердца.

3.6. Снять одежду и энергично растереть кожу каким-либо сухим материалом или одеждой для быстрого восстановления кровообращения.

3.7. Согреть пострадавшего (укутать в теплые вещи).

Инструкцию разработал:  
Специалист по охране труда



О.Ю. Петченко

Согласовано:  
Педагог – организатор ОБЖ



С.В.Мальков