

Краевое государственное бюджетное профессиональное  
образовательное учреждение  
**«Рубцовский аграрно-промышленный техникум»**

Утверждаю:

Директор КГБПОУ

«Рубцовский аграрно-промышленный  
техникум»

А.В.Карпенко

2019 г.



**Инструкция № 92**

по правилам безопасного поведения на водных объектах  
в летний период

г. Рубцовск 2019 год

В летний период, как показывает практика, наиболее распространенный способ времяпрепровождения – это отдых вблизи водоемов. Но, к сожалению, пренебрежение правилами безопасности при купании может привести к несчастным случаям.

Статистика свидетельствует, что чаще всего в открытых водоемах тонут люди, умеющие плавать. **Причинами тому оказываются** нетрезвое состояние, лихачество, переоценка своих сил и возможностей и незнание правил поведения в экстремальной ситуации.

### **1. Общие требования безопасности**

**1.1.** Независимо от вида водоёма (будь то: море, река, озеро, пруд) и места купания: на пляже, в бассейне, в походе, каждый человек должен знать и неукоснительно соблюдать правила поведения и меры безопасности на воде.

**1.2.** Наиболее благоприятные условия купания - ясная безветренная погода, температура воздуха 25 и более градусов. Лучшее время суток для купания - 8-10 часов утра и 17-19 часов вечера, когда солнце греет, но нет опасности перегрева.

**1.3.** Нельзя резко входить в воду или нырять:

- после длительного пребывания на солнце. Периферические сосуды сильно расширены для большей теплоотдачи. При резком охлаждении в воде наступает резкое рефлекторное сокращение мышц, что влечёт за собой остановку дыхания;

- сразу после приёма пищи;

- при плохом самочувствии, в состоянии утомления.

**1.4.** Самые распространенные опасности на воде:

- судороги мышц рук, ног, бёдер при длительном пребывании человека в воде и при переохлаждении;

- быстрое течение или водовороты;

- водоросли на дне водоёма;

- высокие волны;

- потеря сознания при задержке дыхания во время ныряния;

- ненадёжность надувных матрацев и камер;

- ныряние в местах неизвестной глубины и в неизвестном месте.

**1.5.** С целью предупреждения несчастных случаев (утопления) необходимо соблюдать основные правила поведения на воде:

- не умеющим плавать необходимо купаться только в специально оборудованных местах глубиной не более 1,2 метра;

- купаться только в разрешённых, хорошо известных местах;

- входить в воду осторожно, медленно, когда вода дойдет до пояса, остановиться и быстро окунуться;

- не заплывать за буйки, за предупредительные знаки, далеко от берега;

- не нырять в незнакомых местах;

- не хватать друг друга за руки и ноги во время игр на воде – в пылу азарта вы можете послужить причиной того, что партнер вместо воздуха вдохнет воду и потеряет сознание;

- уставший пловец должен помнить, что лучшим способом для отдыха на воде является положение «лежа на спине».

**1.6.** Родители, преподаватели образовательного учреждения должны ознакомить всех учащихся (студентов) с правилами безопасности на водных объектах, прежде чем дети отправятся в лагерь, туристические походы, на пикники.

**1.7.** Во избежание несчастных случаев с несовершеннолетними детьми необходимо соблюдать следующие правила:

- запрещается оставлять детей на берегу водоёма без присмотра взрослых, умеющих плавать и оказывать первую помощь;

- купание детей желательно проводить организованно, группами не более 10 человек;

- не разрешается детям самовольно уходить к водоёмам и купаться;

- учиться плавать дети могут только под контролем взрослых;

- при преодолении водоёмов на лодках несовершеннолетние должны быть в спасательных жилетах.

### **1.8. Запрещается на водных объектах:**

- купаться в местах, где выставлены щиты (аншлаги) с предупреждающими и запрещающими знаками и надписями;
- подплывать к моторным и весельным лодкам и другим маломерным судам;
- прыгать в воду в незнакомых местах с неизвестной глубины, так как можно удариться головой о песок, глину, сломать себе шейные позвонки, потерять сознание и погибнуть;
- прыгать с плотов, причалов и сооружений, не приспособленных для этих целей. Под водой могут быть сваи, рельсы, камни и т.п. Нырять можно только там, где имеется достаточная глубина, прозрачная вода, ровное дно;
- нельзя купаться вблизи водосбросов, шлюзов, мостов, водоворотов, стремнин. Запрещается купаться в зоне водозаборных станций, плотин, пристаней, причалов и других гидротехнических сооружений;
- загрязнять и засорять водные объекты и прилегающие к ним территории;
- играть с мячом и в спортивные игры в не отведенных для этих целей местах;
- допускать неприемлемые действия, связанные с нырянием и захватом купающихся;
- подавать крики ложной тревоги;
- плавать на досках, бревнах и других не приспособленных для этого средствах;
- распивать спиртные напитки, купаться в состоянии алкогольного опьянения.

## **2. Действия в чрезвычайной ситуации**

### **2.1. Если тонет человек:**

- Громко зовите на помощь: «Человек тонет!».
- Вызовите спасателей по моб.тел.101 и бригаду скорой помощи по сот.тел.103, 112.
- Быстро оглядитесь и определите: нет ли под рукой средства, которое можно бросить пострадавшему. Это может быть: спасательный круг, длинная веревка с узлом на конце или, в крайнем случае, длинный шест.
  - Если хорошо плаваете, снимите одежду и обувь и вплавь доберитесь до тонущего. Заговорите с ним. Если услышите адекватный ответ, смело подставляйте ему плечо в качестве опоры и помогите доплыть до берега.
  - Если утопающий находится в панике, схватил вас и тащит за собой в воду, применяйте силу. Если освободиться от захвата вам не удастся, сделайте глубокий вдох и нырните под воду, увлекая за собой спасаемого – инстинкт самосохранения заставит его отпустить вас.
  - Если утопающий не контролирует свои действия, делает хаотичные движения, действовать нужно четко, бесцеремонно, а при необходимости жёстко. Подплывать к нему нужно со стороны спины, осуществить захват и транспортировать к берегу. Во время транспортировки голова пострадавшего должна находиться над водой.
  - Если утопающий находится без сознания, можно транспортировать его до берега, держа за волосы.
  - Если человек уже погрузился в воду, не прекращайте попыток найти и извлечь его, а затем вернуть к жизни. Это можно сделать даже в том случае, если тонущий пробыл в воде около 6 минут.
  - Если пострадавший опустился на дно и лежит спиной на грунте, то к нему нужно подплыть со стороны головы, подхватить под мышки, оттолкнуться от дна и подняться на поверхность воды.

### **2.2. Если возникли судороги:**

При длительном пребывании человека в воде и при переохлаждении могут возникнуть судороги, которые сводят руку, а чаще всего охватывают икроножные мышцы. При судорогах надо немедленно выйти из воды. Если нет этой возможности, то необходимо действовать следующим образом:

#### **2.2.1. При судороге икроножной мышцы:**

- Сделать глубокий вдох, погрузиться вертикально в воду с головой, выпрямить ноги, осуществить захват руками больших пальцев ног и сильно потянуть на себя. Следует помнить, что работа сведённой мышцей ускоряет исчезновение судорог.

- Устранив судороги, нужно плыть к берегу, поскольку они могут охватить мышцы ног снова.

- Если судороги ног не удалось ликвидировать, нужно лечь на спину и плыть к берегу, работая руками.

#### **2.2.2. При судорогах мышц бедра:**

При судорогах мышц бедра необходимо обхватить рукой ногу с наружной стороны ниже голени у лодыжки (за подъем) и, согнув ее в колени, потянуть рукой с силой назад к спине.

#### **2.2.3. При судороге пальцев рук:**

При ощущении стягивания пальцев руки, надо быстро, с силой сжать кисть руки в кулак, сделать резкое отбрасывающее движение рукой в наружную сторону, разжать кулак.

Если судороги пальцев рук не удалось ликвидировать, нужно лечь на спину и плыть к берегу, работая ногами.

**2.2.4.** Главное при судорогах заключается в мобилизации всех сил на выход из создавшегося чрезвычайного положения, подавление страха и паники.

#### **2.3. Если попали в быстрое течение:**

- Попав в быстрое течение, не следует бороться против него, необходимо не нарушая дыхания плыть по течению к берегу.

#### **2.4. Если попали в водоворот:**

Самая большая опасность на воде – водовороты, образующиеся в местах сильного течения рек, на изгибах, за крупными камнями, над неровностями дна, в момент затопления судна. Вращательное движение воды в водовороте затягивают купающегося на большую глубину и с такой силой, что даже опытный пловец не всегда в состоянии выплыть. Водоворот затягивает человека под воду, вращает его, нарушает координацию движений, вызывает головокружение. Оказавшись в водовороте, не следует поддаваться страху, терять чувство самообладания, а необходимо действовать следующим образом:

- Если водоворот затянул, нужно набрать побольше воздуха в лёгкие, погрузиться в воду и, сделав сильный рывок в сторону по течению, всплыть на поверхность.

- На поверхности воды выбраться из водоворота значительно труднее, но можно попытаться принять горизонтальное положение тела и выплыть в безопасное место.

- Для ориентации под водой в направлении «верх - низ» надо выпустить несколько пузырьков воздуха, которые всегда поднимаются вверх.

#### **2.5. Если попали в заросшее водорослями место:**

Опасность для человека в воде представляют водоросли. Они могут обвить петлями ноги, руки, туловище, сковать движения и явиться причиной утопления. Особенно опасны водоросли для ныряльщиков.

При попадании в заросшее водорослями место:

- Если руки или ноги спутываются стеблями водорослей, нельзя делать резких движений и рывков, иначе петли растений ещё туже затянутся.

- Принять горизонтальное положение тела, не делать резких движений, осторожно покинуть опасное место.

#### **2.6. Если находитесь на воде на надувном матрасе или камере:**

Не умея плавать, нельзя находиться в воде на надувном матрасе или камере. Надувные камеры, матрасы очень легки, даже слабого ветра и течения достаточно, чтобы отнести их на большие расстояния. Матрац может захлестнуть волной, он может выскользнуть из-под пловца и накрыть его с головой. К тому же любой надувной предмет может иметь скрытый дефект, который не всегда удаётся обнаружить своевременно: из него может выйти воздух и он потеряет плавучесть.

#### **2.7. Если на воде высокие волны:**

Одной из причин утопления являются высокие волны. При их наличии лучше держаться подальше от воды. Опасность представляют собой волны, идущие от берега, они могут унести человека далеко в воду. Оказавшись в подобных условиях, необходимо как можно быстрее добраться до берега.

**2.8. Во время ныряния** можно утонуть при потере сознания в результате уменьшения снабжения головного мозга кислородом при задержке дыхания. Положение усугубляется тем,

что критическое состояние наступает неожиданно, пострадавший теряет сознание под водой, он не может самостоятельно противодействовать случившемуся или позвать на помощь.

### 3. Оказание первой помощи утопающему

Главным условием оказания помощи утопающему является оперативное проведение всего комплекса работ. Действовать нужно быстро и хладнокровно. Это связано с тем, что после 5-6 минут нахождения под водой в организме начинаются необратимые процессы и человек погибает.

**3.1.** Если пострадавший находится в сознании, у него не нарушено дыхание и пульс, достаточно уложить человека, дать ему горячее питьё, согреть и успокоить.

**3.2.** В случае бессознательного состояния необходимо незамедлительно приступить к восстановлению его дыхания следующим образом:

- Нужно быстро, в течение 10 - 15 секунд, осмотреть у пострадавшего нос и рот и освободить дыхательные пути от воды. Они могут быть забиты илом или песком (их нужно прочистить пальцами, повернув голову человека на бок).

- Резко надавить на корень языка. При появлении рвотного и кашлевого рефлексов - добиться полного удаления воды из дыхательных путей и желудка.

- Если нет рвотных движений положить человека животом на свое колено (голову свесить лицом вниз ниже таза) и, сильно нажав на поясницу, выплесните воду из желудка и дыхательных путей.

- Затем перевернуть пострадавшего на спину и приступить к проведению реанимации: непрямой массаж сердца и искусственное дыхание (п. 2. Экстренная реанимация Инструкции № 29 по оказанию первой (доврачебной) помощи).

- Не прекращайте реанимационных действий до прибытия бригады скорой помощи.

**3.3.** Не торопитесь с окончательным выводом о том, что пострадавший мёртв. Сделайте всё возможное, чтобы он выжил.

**3.4.** Транспортировать пострадавшего в лечебное заведение нужно после восстановления сердечной деятельности и дыхания.

Необходимость госпитализации всех пострадавших связана с опасностью развития, так называемого, вторичного утопления, когда появляются признаки острой дыхательной недостаточности, боль в груди, кашель, одышка, чувство нехватки воздуха, кровохаркание, возбуждение, учащение пульса.

В течение нескольких суток остаётся высокой вероятностью развития отёка лёгких.

**Помните, что бдительность и осторожность на воде никогда не помешают, даже если вы самый лучший пловец с медицинским образованием. Учитесь сами и учите детей во избежание трагедии.**

Инструкцию составил:

Инженер по охране труда

*Петрова*

Л.Н.Петрова