


«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МОУ «СШ № 1
имени В.А. Федорова»

 Л.А. Куликова
приказ №7/1 от 23.01.2024 г.

ИНСТРУКЦИЯ ТБ - 19

ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ НА ОТКРЫТЫХ ВОДОЁМАХ В ЛЕТНИЙ ПЕРИОД

С наступлением долгожданного лета сотни людей устремляются на отдых к водоемам. Вода — добрый друг и союзник человека, помогающий получить максимум удовольствия от отдыха и укрепить здоровье. Но в то же время она не терпит легкомысленности и может являться источником повышенной опасности. Опасность чаще всего представляют сильное течение (в том числе подводное), глубокие омуты и подводные холодные ключи. Последствия легкомысленного поведения будут самыми тяжелыми. Чтобы их избежать, каждый человек должен знать элементарные правила безопасности на воде.

ОСНОВНЫЕ ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОГО ПОВЕДЕНИЯ НА ВОДЕ:

1. Избегайте купания в незнакомых местах, специально не оборудованных для этой цели.
2. Прежде чем войти в воду, сделайте разминку, выполнив несколько легких упражнений.
3. Постепенно входите в воду, убедившись в том, что температура воды комфортна для тела (не ниже установленной нормы).
4. Не ныряйте при недостаточной глубине водоема, при необследованном дне (особенно головой вниз!), при нахождении вблизи других пловцов.
5. При купании в естественном водоеме не заплывайте за установленные знаки ограждения, не подплывайте близко к моторным лодкам и прочим плавательным средствам.
6. Во избежание перегрева отдыхайте на пляже в головном уборе.
7. Не допускайте ситуаций неоправданного риска, шалости на воде.
8. Не приводите с собой собак и др. животных.
9. Продолжительность купания - не должна превышать **30 минут**, при невысокой температуре воды - не более 5-6 минут.
10. Не умеющим плавать разрешается купаться только в специально оборудованных местах глубиной не более 1-2 метра!
11. Необходимо уметь не только плавать, но и отдыхать на воде.

НАИБОЛЕЕ ИЗВЕСТНЫЕ СПОСОБЫ ОТДЫХА:

- Лечь на воду спиной, расправив руки и ноги, расслабиться и помогая себе удержаться в таком положении, сделать вдох, а затем после паузы - медленный выдох.
- Если во время купания свело ногу, надо позвать на помощь, затем погрузиться с головой в воду, сильно потянуть ногу на себя за большой палец, а затем распрямить ее.
- Если не имеешь навыка в плавании, не следует заплывать за границы зоны купания, это опасно для жизни.

ПРИ КУПАНИИ ЗАПРЕЩЕНО:

- заплывать за границы зоны купания, а также купание на водных объектах, оборудованных предупреждающими аншлагами «**КУПАНИЕ ЗАПРЕЩЕНО!**»
- подплывать к движущимся судам, лодкам, катерам, катамаранам, гидроциклам;
- нырять и долго находиться под водой;
- прыгать в воду в незнакомых местах, с причалов и др. сооружений, не приспособленных для этих целей;
- долго находиться в холодной воде;

- купаться на голодный желудок;
- проводить в воде игры, связанные с нырянием и захватом друг друга;
- плавать на досках, лежаках, бревнах, надувных матрасах и камерах (за пределы нормы заплыва без надзора взрослых);
- подавать крики ложной тревоги;
- приводить с собой собак и др. животных.
- купание детей без надзора взрослых.

Вы захлебнулись водой:

- не паникуйте, постарайтесь развернуться спиной к волне;
- прижмите согнутые в локтях руки к нижней части груди и сделайте несколько резких выдохов, помогая себе руками;
- затем очистите от воды нос и сделайте несколько глотательных движений;
- восстановив дыхание, ложитесь на живот и двигайтесь к берегу;
- при необходимости позовите людей на помощь.

Если тонешь сам:

- Не паникуйте.
- Снимите с себя лишнюю одежду, обувь, кричи, зови на помощь.
- Перевернитесь на спину, широко раскиньте руки, расслабьтесь, сделайте несколько глубоких вдохов.

Прежде, чем пойти купаться, не забудьте взять с собой английскую булавку. Она поможет вам, если в воде начнутся судороги. Если же у вас свело ногу, а булавки при себе нет, ущипните несколько раз икроножную мышцу. Если это не помогает, крепко возьмитесь за большой палец ноги и резко выпрямите его. Плывайте к берегу.

ДЕЙСТВИЯ В СЛУЧАЕ, ЕСЛИ ТОНЕТ ЧЕЛОВЕК:

1. Сразу громко зовите на помощь: «Человек тонет!»
2. Попросите вызвать спасателей и «скорую помощь».
3. Бросьте тонущему спасательный круг, длинную веревку с узлом на конце.
4. 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 же 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. Он обязательно отпустит вас. Если утопающий находится без сознания, можно транспортировать его до берега, держа за волосы.
5. Если человек уже погрузился в воду, не оставляйте попыток найти его на глубине, а затем вернуть к жизни. Это можно сделать, если утонувший находился в воде не более 6 минут.
6. Нельзя оставлять пострадавшего без внимания (в любой момент может произойти остановка сердца).
7. Перевернуть пострадавшего лицом вниз, опустить голову ниже таза.
8. Очистить ротовую полость.
9. Резко надавить на корень языка.
10. При появлении рвотного и кашлевого рефлексов - добиться полного удаления воды из дыхательных путей и желудка.
11. Если нет рвотных движений и пульса - положить на спину и приступить к реанимации (искусственное дыхание, непрямой массаж сердца). При появлении признаков жизни - перевернуть лицом вниз, удалить воду из легких и желудка.
12. Вызвать "Скорую помощь".
13. НЕ НУЖНО САМОСТОЯТЕЛЬНО ПЕРЕВОЗИТЬ ПОСТРАДАВШЕГО, ЕСЛИ ЕСТЬ ВОЗМОЖНОСТЬ ВЫЗВАТЬ СПАСАТЕЛЬНУЮ СЛУЖБУ.

Помните! Только неукоснительное соблюдение мер безопасного поведения на воде может предупредить беду.

УВАЖАЕМЫЕ РОДИТЕЛИ!

БЕЗОПАСНОСТЬ ЖИЗНИ ДЕТЕЙ НА ВОДОЕМАХ ВО МНОГИХ СЛУЧАЯХ ЗАВИСИТ ТОЛЬКО ОТ ВАС!

В связи с наступлением жаркой погоды, в целях недопущения гибели детей на водоемах в летний период обращаемся к Вам с убедительной просьбой: провести разъяснительную работу о правилах поведения на природных и искусственных водоемах и о последствиях их нарушения. Этим Вы предупредите несчастные случаи с Вашими детьми на воде, от этого зависит жизнь Ваших детей сегодня и завтра.