

СОГЛАСОВАНО

Председатель профкома

И.Ю. Новгородова А.Ю. Новгородова

Протокол № 2 от

«13» июня 2023г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГАПОУ СО «АМТ»

Т.И. Кургужкина

Приказ № 10 от

«13» июня 2023г.

ИНСТРУКЦИЯ

по правилам безопасного поведения на водоемах в летний период

ИОТ- 3.04-2023

1. Общие требования охраны труда

1.1. Настоящая инструкция по правилам безопасного поведения на водоемах в летний период разработана в соответствии с Приказом Минтруда России от 29.10.2021 года № 772н «Об утверждении основных требований к порядку разработки и содержанию правил и инструкций по охране труда», с целью сбережения здоровья и жизни обучающихся во время пребывания на различных водоемах в летний период.

1.2. Для предотвращения несчастного случая обучающимся необходимо внимательно ознакомиться с данной инструкцией по правилам поведения на водоемах в летний период и пройти инструктаж, знать и соблюдать правила безопасности на водоемах для обучающихся.

1.3. Во время купания на обучающихся возможно воздействие следующих опасных факторов:

- травмы и утопление при прыжках в воду при недостаточной глубине воды и при необследованном дне водоема;
- переохлаждение при долгом нахождении в воде;
- травмы и утопление при купании в естественных водоемах не в специально отведенных, не оборудованных и не отвечающим санитарным требованиям местах.

1.4. Если вы не умеете плавать, необходимо иметь при себе спасательные средства (круг, спасательный жилет, нарукавники).

1.5. Купаться можно только при наличии рядом других людей.

1.5. Запрещается ходить к водоему одному, купаться в штормовую погоду или в местах сильного прибойя.

1.6. Купаться разрешается в специально отведенных, проверенных и оборудованных для этого местах.

2. Требования охраны труда перед началом купания

2.1. Место купания необходимо выбирать без крутых берегов с сыпучим песком, где чистая вода, ровное песчаное дно, небольшая глубина, нет сильного течения и водоворотов, нет проезжающего по воде моторного транспорта.

2.2. Необходимо предварительно узнать температуру воздуха и воды. Купаться следует при температуре воздуха +25°C и более, воды не менее 18°C.

2.3. Перед купанием необходимо отдохнуть, не входить в воду разгоряченным или вспотевшим, сделайте небольшую разминку.

2.4. Не рекомендуется купаться ранее, чем через 1,5 часа после еды.

2.5. Нельзя купаться в штормовую погоду.

2.6. Не следует купаться при недомогании, повышенной температуре, острых инфекционных заболеваниях.

3. Требования охраны труда во время купания

3.1. Сидя на берегу, прикрывайте голову от прямых солнечных лучей во избежание перегрева и солнечных ударов.

3.2. Входите в воду осторожно, когда она дойдет до пояса, остановитесь и быстро окунитесь с головой, а потом уже плывите.

3.3. Не находитесь долго в воде. 10-15 минут вполне достаточно.

3.4. Не отплывайте далеко от берега и не заплывайте за разметку, буйки.

3.5. Не находите в воде дольше 15 минут, во время нахождения в воде не стойте без движения, плавайте и купайтесь.

3.6. Не устраивайте в воде игр, связанных с хватанием друг друга за ноги или руки, запрещается толкать в воду других людей.

3.7. Если что-то напугало вас в воде, не кричите, в легкие может попасть вода.

3.8. Не заходите в воду выше пояса, если не умеете плавать или плаваете плохо.

3.9. Не заплывайте в места движения моторных лодок, скутеров, суден и не приближайтесь к ним.

3.10. Если видите, что моторная лодка или скутер движется на вас, машите руками, чтобы вас заметили, и отплывайте в сторону.

3.11. Не заплывайте далеко на надувном матрасе или круге, надувное плавательное средство может выйти из строя или вас отнесет ветром далеко от берега.

3.12. Обязательно рассчитайте свои силы при заплыве так, чтобы их хватило на обратный путь.

3.13. При появлении усталости спокойно плывите к берегу, некоторое время можно отдохнуть лежа или плывя на спине.

3.14. Не старайтесь глубоко нырять или плыть как можно дольше под водой.

3.15. Не цепляйтесь за лодки, катамараны, не залезайте на бакены, буйки и т.д.

3.16. Плавая во время волнения поверхности воды, внимательно следите за тем, чтобы вдох происходил в промежутках между волнами.

3.17. Плавая против волн, спокойно поднимайтесь на крутую волну и скатывайтесь с нее.

3.18. Ныряйте только в тех местах, где имеется большая глубина, прозрачная вода и ровное дно.

3.19. На воде обучающимся запрещено:

- подавать крики ложной тревоги;
- жевать жевательную резинку во время нахождения в воде;
- купаться в местах, где выставлены щиты с предупреждениями и запрещающими надписями;
- купаться в необорудованных, незнакомых местах;
- заплывать за буйки, обозначающие границы участка;
- подплывать к идущим пароходам, катерам, скутерам, вблизи которых возникают волны и течения;
- нырять в местах с неизвестной глубиной, так как можно удариться головой о песок, глину, сломать себе шейные позвонки, потерять сознание и погибнуть;
- прыгать головой в воду с плотов, пристани и других плавучих сооружений, под водой могут находиться сваи, рельсы, камни и осколки стекла;
- выходить на воду на неисправной и полностью не оборудованной лодке, садиться на ее борта, пересаживаться с одного места на другое, а также переходить с одной лодки в другую, вставать во время движения. В лодке необходимо иметь спасательные средства;
- заходить в воду во время сильных волн;
- плыть против сильного течения, иначе можно легко выбиться из сил. Лучше всего плыть по течению, постепенно приближаясь к берегу;
- подплывать к водоворотам, течениям;
- доводить себя до озноба, это вредно для здоровья. От переохлаждения в воде могут появиться опасные для жизни судороги, свести руки и ноги. В таком случае необходимо плыть на спине;
- загрязнять и засорять водные объекты;
- купаться в состоянии алкогольного опьянения;
- оставлять мусор на берегу и в кабинах для переодевания

3.20. Во время пребывания на водоемах помните правила поведения на воде в летний период времени, соблюдайте осторожность и будьте внимательны. От этого зависит ваше здоровье и жизнь, здоровье и жизнь ваших друзей.

4. Требования охраны труда в аварийных ситуациях

4.1. Если вы тонете, постарайтесь не паниковать, хлопайте по воде руками и громко зовите на помощь.

4.2. Если судорогой свело мышцы, ложитесь на спину и плывите к берегу, постарайтесь растереть сведенную мышцу рукой. Удерживайтесь на воде и громко зовите на помощь.

4.3. Оказавшись в водовороте, не поддавайтесь панике. Сделайте большой вдох и, погрузившись в воду, сделайте сильный рывок и под водой плывите в сторону по течению, через несколько метров всплывайте на поверхность.

4.4. Запутавшись в водорослях, не делайте резких движений. Лягте на спину и пытайтесь медленно и спокойно выплыть в ту сторону, откуда приплыли. Если не удастся, освободите от растений руки, подтяните осторожно к себе одну ногу и освободите ее руками, затем другую.

4.5. 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.

4.6. Если тонешь сам:

- не паникуйте;
- снимите с себя лишнюю одежду, обувь, кричите, зовите на помощь;
- перевернитесь на спину, широко раскиньте руки, расслабьтесь, сделайте несколько глубоких вдохов;
- если же у вас свело ногу, ущипните несколько раз икроножную мышцу. Если это не помогает, крепко возьмитесь за большой палец ноги и резко выпрямите его.
- плывите к берегу;
- При оказании вам помощи не хватайтесь за спасающего человека, доверьтесь ему и старайтесь помочь своими действиями.

4.7. Если тонет человек:

- сразу громко зовите на помощь: «Человек тонет!»;
- попросите вызвать спасателей и «скорую помощь»;
- бросьте тонущему спасательный круг, длинную веревку с узлом на конце;
- 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. Требования охраны труда по окончании купания

5.1. Выйдите из воды, обсохните и погрейтесь на солнце. Если погода прохладная воспользуйтесь для вытирания сухим полотенцем.

5.2. Не заворачивайтесь в мокрое полотенце.

5.3. Сдуйте используемые плавательные средства: круг, нарукавники и т.п.

5.4. Переоденьтесь в сухие вещи в кабинке для переодевания.