



УТВЕРЖДЕНО

Директор МАОУ «СОШ №42» г. Перми

\_\_\_\_\_ / Т.В. Залеляева

2 » сентября 2019 г.

## ИНТСТРУКТАЖ ТБУ – 32

### Правила безопасного поведения на открытых водоемах летом

Основой безопасного отдыха на воде является постоянное соблюдение *осторожности, дисциплины и строгого выполнения правил поведения на воде.*

Начинать купание следует при температуре воды не ниже 18 градусов и при ясной безветренной погоде при температуре воздуха 25 и более градусов. Не рекомендуется купаться ранее, чем через 1,5 часа после еды. Входите в воду осторожно, когда она дойдет до пояса, остановитесь и быстро окунитесь с головой, а потом уже плывите. Не следует входить в воду уставшим, разгоряченным или вспотевшим. Если вы плохо плаваете, не доверяйте надувным матрасам и кругам.

**Паника – частая причина трагедий на воде. НИКОГДА НЕ ПОДДАВАЙТЕСЬ ПАНИКЕ!**

#### **НЕОБХОДИМО ПОМНИТЬ!**

- купаться можно только в разрешенных местах на оборудованных пляжах. На оборудованном пляже постоянно работают спасатели. Они пристально следят за всеми посетителями;
- нельзя нырять в незнакомых местах – на дне могут оказаться притопленные бревна, камни, коряги и др.;
- не отплывайте далеко от берега на надувных плавсредствах – они могут оказаться неисправными, а это очень опасно даже для людей, умеющих хорошо плавать;
- нельзя цепляться за лодки, залезать на знаки навигационного оборудования: бакены, буйки и т.д.;
- нельзя подплывать к проходящим судам, заплывать за буйки, ограничивающие зоны заплыва и выплывать на фарватер;
- нельзя купаться в штормовую погоду или местах сильного прибоя;
- если вы оказались в воде на сильном течении, не пытайтесь плыть навстречу течению. В этом случае нужно плыть по течению, но так, чтобы постепенно приближаться к берегу;
- если вы попали в водоворот, наберите побольше воздуха, нырните и постарайтесь резко свернуть в сторону от него;
- не следует купаться при недомогании, повышенной температуре, острых инфекционных заболеваниях;
- если у Вас свело судорогой мышцы, ложитесь на спину и плывите к берегу, постарайтесь при этом растереть сведенные мышцы. Не стесняйтесь позвать на помощь;
- нельзя подавать крики ложной тревоги.

## ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ ДЕТЕЙ НА ВОДЕ!

- когда купаешься, поблизости от тебя должны быть взрослые. **Без сопровождения взрослых находиться вблизи водоема и, тем более, купаться категорически запрещено!**
- если что-то произошло в воде, никогда не пугайтесь и не кричите. Во время крика в легкие может попасть вода, а это как раз и есть самая большая опасность;
- не плавайте в одиночку: в случае опасности товарищ поможет тебе;
- нельзя играть в тех местах, где можно упасть в воду;
- не заходи на глубокое место, если не умеешь плавать или плаваешь плохо и неуверенно. Не умеющим плавать купаться только в специально оборудованных местах глубиной не более 1,2 метра.;
- не ныряй в незнакомых местах;
- не ныряй с мостов, обрывов и других возвышений;
- не заплывай за буйки;
- нельзя выплывать на судовой ход и приближаться к судну;
- не устраивай в воде игр, связанных с захватами;
- нельзя плавать на надувных матрасах или камерах если плохо плаваешь;
- не пытайся плавать на бревнах, досках, самодельных плотках;
- около некоторых водоемов можно увидеть щиты с надписью: **«КУПАТЬСЯ ЗАПРЕЩЕНО!»**. Никогда не нарушай это правило;
- не играй рядом с каналами. Не гуляй вдоль берегов или краев каналов – там может быть очень скользко;
- не прыгай в каналы, чтобы спасти животных, забрать оттуда игрушки или другие предметы;
- в экстремальной ситуации зови на помощь взрослых или звони с мобильного телефона по номеру **«112»**

### На пляжах и других местах массового отдыха ЗАПРЕЩАЕТСЯ:

- купаться в местах, где выставлены щиты с предупреждениями и запрещающими надписями;
- купаться в необорудованных, незнакомых местах;
- заплывать за буйки, обозначающие границы участка акватории водного объекта, отведенного для купания;
- подплывать к моторным, парусным судам, весельным лодкам и другим плавсредствам;
- прыгать в воду с катеров, лодок, причалов, а также сооружений, не приспособленных для этих целей;
- загрязнять и засорять водные объекты;
- распивать спиртные напитки, купаться в состоянии алкогольного опьянения;
- приходить с собаками и другими животными;
- оставлять мусор на берегу и в кабинах для переодевания;
- играть с мячом и в спортивные игры в не отведенных для этого местах. Нырять в воду с захватом купающихся;
- подавать крики ложной тревоги;
- плавать на средствах, не предназначенных для этого;
- обучение плаванию должно проводиться в специально отведенных для этого местах;
- плавать в лодке без спасательных средств (спасательного жилета или круга).
- каждый гражданин обязан оказать посильную помощь терпящему бедствие на водном объекте.

### **Если тонешь сам:**

1. Не паникуйте.
2. Снимите с себя лишнюю одежду, обувь, кричи, зови на помощь.
3. Перевернитесь на спину, широко раскиньте руки, расслабьтесь, сделайте несколько глубоких вдохов.
4. 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.

### **Вы захлебнулись водой:**

1. Не паникуйте, постарайтесь развернуться спиной к волне.
2. Прижмите согнутые в локтях руки к нижней части груди и сделайте несколько резких выдохов, помогая себе руками.
3. Затем очистите от воды нос и сделайте несколько глотательных движений.
4. Восстановив дыхание, ложитесь на живот и двигайтесь к берегу.
5. При необходимости позовите людей на помощь.

## **МЕРЫ БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ПОЛЬЗОВАНИИ ЛОДКАМИ**

Катание на гребных и моторных лодках (катерах) **только под руководством взрослых**. К управлению моторными катерами и лодками допускаются лица, имеющие специальные права на самостоятельное управление плавсредствами.

### **ПРАВИЛА КАТАНИЯ НА ЛОДКЕ:**

Посадку в лодку производить, осторожно ступая посреди настила.

Располагаться в лодке нужно равномерно только на штатных сидениях.

Меняться местами, переходить из лодки в лодку необходимо без резких движений, только у берега.

Нельзя прыгать из лодки на берег или мостик.

Нельзя пересекать курс моторных судов, близко находиться к ним.

Опасно подставлять борт лодки параллельно идущей волне. Волну надо «резать» носом лодки поперёк или под углом.

Необходимо соблюдать осторожность на мелководе в незнакомых местах, следить за торчащими из воды предметами и расставленными сетями.

### **При катании ЗАПРЕЩАЕТСЯ:**

- запрещается управлять лодкой в нетрезвом состоянии;
- перегружать катер, лодку сверх установленной нормы;
- пользоваться лодкой детям до 16 лет без сопровождения взрослых;
- брать в лодку детей, не достигших 7 лет;
- прыгать в воду и купаться с лодки;
- сидеть на бортах, переходит с места на место и пересаживаться на другие катера, лодки;
- кататься в вечернее и ночное время;
- подставлять борт лодки параллельно идущей волне;
- кататься около шлюзов, плотин, плотов;
- останавливаться около мостов и под мостами.

### ПРИ КУПАНИИ В БАССЕЙНЕ

1. Не купайтесь в бассейне босиком. Надевайте резиновые тапочки, чтобы не поранить ноги о возможные сколы бетона, плиточной облицовки и чтобы не было скользко.
2. Не ныряйте в неустановленных местах, там может быть мелко и можно удариться головой о дно и получить тяжелую травму.
3. Не прыгайте с вышек без специальной подготовки инструктором по плаванию. Можно повредить позвоночник или получить шок при попадании сильной струи воды через нос в дыхательные пути.
4. Будьте осторожны при выходе из бассейна – можно легко поскользнуться и упасть.

### ОКАЗАНИЕ ПОМОЩИ ТОНУЩЕМУ ЧЕЛОВЕКУ

1. Увидев тонущего человека, - привлечь внимание окружающих криком «Человек тонет!».
2. Посмотрите, нет ли рядом спасательного средства. Им может стать всё, что плавает на воде и что вы можете добросить до тонущего: спасательный круг, резиновая камера, надувной матрас, резиновый мяч, доска.
3. Попробуйте, если это возможно, дотянуться до тонущего рукой, палкой, толстой веткой или бросьте ему верёвку.
4. Если рядом никого нет, можно попытаться спасти утопающего, подплыв к нему и схватить за волосы или за ворот одежды, после чего вернуться с ним на безопасную глубину (транспортировать спасаемого спиной вниз, поддерживая его голову над водой ). Но это возможно только в самом крайнем случае и если вы очень хорошо плаваете.
5. Если вы заметили утопающего, подплывите к нему и охватывайте сзади.
6. Если утопающий начал хвататься за вас и тянуть на дно, сами резко опуститесь под воду, утопающий отпустит вас чисто инстинктивно, и вы сможете повторить попытку спасения.
7. На берегу: если тонущий находится в сознании, у него сохранено дыхание и прощупывается пульс, нужно его согреть и успокоить. Хорошо бы обтереть его тело, переодеть с сухое бельё, дать чай, кофе. Дополнительно можно произвести растирание тела и массаж.
8. Если на берегу у утопающего началась рвота – это хороший признак. Если же нет, придётся вызвать её искусственно. Хуже всего, если человек пробыл под водой уже несколько минут и его лёгкие заполнены водой. Тогда нужно положить его на колено так, чтобы голова утопленного свисала ниже его грудной клетки, и сильными надавливаниями на спину добиться того, чтобы вода пошла из лёгких.
9. После удаления воды положить пострадавшего на живот и приступить к вызову спасательных служб.
10. **НЕЛЬЗЯ ОСТАВЛЯТЬ ПОСТРАДАВШЕГО БЕЗ ВНИМАНИЯ (в любой момент может произойти остановка сердца), САМОСТОЯТЕЛЬНО ПЕРЕВОЗИТЬ ПОСТРАДАВШЕГО, ЕСЛИ ЕСТЬ ВОЗМОЖНОСТЬ ВЫЗВАТЬ СПАСАТЕЛЬНУЮ СЛУЖБУ.**