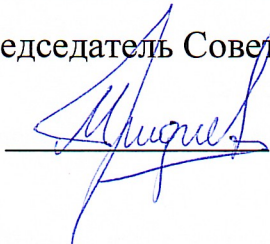


МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ
Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
Московской области «Физико-технический колледж»
(ГБПОУ МО «Физтех-колледж»)

СОГЛАСОВАНО:

на заседании Совета колледжа
Протокол № 2 от 01.03.2023 г.
Председатель Совета колледжа


М.Г. Гриднев
01.03.2023 г.

УТВЕРЖДЕНО:

Приказом №57/1 от 01.03.2023 г.
Директор ГБПОУ МО
«Физтех-колледж»


А.А. Летуновский
01.03.2023 г.

Инструкция № ИОТ-040-2023
по правилам безопасного поведения
на водных объектах для обучающихся в летний период

Настоящая Инструкция разработана с учетом Постановления Правительства Московской области от 30.12.2022 №1531/48 «Об утверждении Правил охраны жизни людей на водных объектах», рекомендаций МЧС России по безопасному поведению на воде, направленные на сохранение жизни и здоровья обучающихся ГБПОУ МО «Физтех-колледж».

1. Общие требования безопасности.

1.1. Нарушение правил поведения на воде ведет к несчастным случаям и гибели людей.

1.2. Основными причинами гибели на воде являются: неумение плавать, употребление спиртного, нарушение правил безопасности на воде.

1.2. Купаясь на водоемах, необходимо выполнять нижеследующие правила поведения на воде:

- купаться можно в разрешенных местах или на оборудованных пляжах;
- для купания выбирать песчаный берег, тихие неглубокие места с чистым дном;
- не купаться у плотин, на водосбросе, в карьерах, котлованах, бассейнах для промышленных нужд.

2. Правила поведения на водных объектах.

2.1. При купании категорически запрещается:

- купаться в местах, где выставлены щиты (информационные плакаты) с запрещающими знаками и надписями;
- заплывать за буйки, обозначающие границы зоны купания;
- подплывать близко к проходящим судам, катерам, весельным лодкам, гидроциклам, баржам;

- взбираться на технические предупредительные знаки, буи, бакены и др.;
- прыгать в воду с лодок, катеров, парусников и других плавательных средств;
- купаться у причалов, набережных, мостов;
- купаться в вечернее время после захода солнца;
- прыгать в воду в незнакомых местах;
- купаться у крутых, обрывистых берегов;
- купаться раньше, чем через полтора-два часа после еды;
- делать лишние движения, держать свои мышцы в постоянном напряжении, нарушать ритм дыхания, переутомлять себя;
- играть с мячом и в спортивные игры вне отведенных для этих целей мест, а также допускать действия на воде, связанные с подбрасыванием, нырянием и захватом купающихся;
- плавать на досках, бревнах, лежаках и других не приспособленных для плавания средствах (предметах);
- принимать участия в больших заплывах без разрешения врача и необходимых тренировок.

2.2. Попав на быстрое течение, не плывите против течения, проплывайте на груди или на боку, горизонтально на немного повышенной скорости.

2.3. Остерегайтесь водоворотов, никогда не подплывайте к ним близко. Попав в водоворот, не теряйтесь, наберите побольше воздуха в легкие, погрузитесь в воду и сделайте смелый рывок в сторону по течению.

2.4. Причиной гибели пловцов часто бывает сковывающая его движения судорога, причины этому следующие:

- переохлаждение в воде;
- переутомление мышц, вызванное длительной работой их без расслабления и непрерывным плаванием одним стилем;
- купание незакалённого в воде с низкой температурой;
- предрасположенность пловца к судорогам.

Во всех случаях пловцу рекомендуется переменить стиль плавания и по возможности выйти из воды.

2.5. Если нет условий для немедленного выхода из воды, необходимо действовать следующим образом:

- при ощущении стягивания пальцев руки надо быстро с силой сжать кисть руки в кулак, сделать резкое отбрасывающее движение рукой в наружную сторону и разжать кулак;

- при судороге икроножной мышцы необходимо подогнувшись, двумя руками обхватить стопы пострадавшей ноги и с силой поджать ногу в колене спереди к себе;

- при судороге мышц бедра необходимо обхватить рукой ногу с наружной стороны, ниже голени (у лодыжки за подъем) и, согнув ее в колене, подтянуть с силой назад к спине.

2.6. Лучшим способом отдыха на воде является положение “Лежа на спине”.

2.7. Выполнение правил поведения на воде и дисциплина пребывания в местах отдыха-залог безопасности каждого человека.

Ведущий специалист по охране труда



Г.В. Рудая