

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

СОГЛАСОВАНО:

на заседании Совета Учреждения
Протокол № 1 от 28.08.2026 г.

УТВЕРЖДАЮ:

И.о. директора ГБПОУ МО
«Физтех-колледж»

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

Сертификат 00F036FEE3DEA4D9E49B2CD12A12A55C9E
Действителен с 12.05.2026 по 05.08.2027
Владелец ПЧЕЛЬНИКОВ АЛЕКСЕЙ НИКОЛАЕВИЧ

28.08.2026 г.

Инструкция № ИОТ-015-2026
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. Инструкция обязательна для всех обучающихся колледжа при организации отдыха, экскурсий, походов и самостоятельного посещения водных объектов в летний период.

1.2. Знание и соблюдение данных правил – обязательное условие допуска к мероприятиям, связанным с нахождением у воды.

2. Основные риски и причины происшествий на воде

2.1. Основными причинами гибели и травматизма на водных объектах являются:

- отсутствие навыков плавания или переоценка своих возможностей;
- купание в состоянии алкогольного, наркотического или токсического опьянения;
- нарушение запрещающих знаков и границ купания;
- ныряние в незнакомых местах;
- нахождение у воды без присмотра взрослых (для лиц до 18 лет);
- использование непригодных плавсредств (доски, бревна, камеры);
- игры с захватами, удержанием под водой и другие опасные действия.

2.2. Неблагоприятные погодные условия (гроза, сильный ветер, волнение) делают пребывание на воде и у воды недопустимым.

3. Требования безопасности перед входом в воду

3.1. Разрешается купаться только:

- в специально отведенных и оборудованных местах (официальные пляжи, зоны рекреации);
- при наличии спасательного поста или дежурства ответственных лиц;
- в светлое время суток (с 9:00 до 20:00, в зависимости от региона);
- не ранее чем через 2 часа после приема пищи;
- при температуре воды не ниже +18 °С и воздуха не ниже +22 °С (рекомендация).

3.2. Перед купанием необходимо:

- оценить свое самочувствие (отсутствие перегрева, усталости, озноба);
- разогреть мышцы легкой разминкой (на суше);
- заходить в воду постепенно, особенно при низкой температуре воды.

3.3. Запрещается купаться в карьерах, котлованах, у плотин, шлюзов, водосбросов, в зонах технического водозабора, а также в местах с сильным течением, водоворотами или илистым дном.

4. Правила поведения во время купания

4.1. Категорически запрещается:

- заплывать за буйки и другие ограничительные знаки;
- подплывать к моторным лодкам, катерам, гидроциклам, баржам и судам на ходу;
- взбираться на навигационные знаки, буи, бакены, причальные конструкции;
- нырять в воду с мостов, причалов, обрывов, скал и других возвышенностей;
- купаться вблизи крутых, обрывистых, осыпающихся берегов;
- устраивать в воде игры, связанные с захватами, топлением, бросками и удержанием под водой;
- плавать на бревнах, досках, автокамерах, надувных матрасах (для перемещения на глубину);
- участвовать в массовых заплывах без допуска врача и предварительной тренировки.

4.2. При сильном течении не пытайтесь плыть против него – двигайтесь по течению, постепенно смещаясь к берегу под углом.

4.3. При попадании в водоворот:

- наберите воздух в легкие;
- погрузитесь с головой и рывком оттолкнитесь в сторону по течению (под водой действие водоворота слабее);
- сохраняйте спокойствие, не тратьте силы на панику.

5. Действия при судорогах

5.1. Судорога мышц может возникнуть из-за:

- длительного пребывания в холодной воде;
- утомления одних и тех же групп мышц;
- недостатка кислорода или солей.

5.2. При возникновении судороги:

- немедленно измените способ плавания (например, перевернитесь на спину);
- старайтесь выйти из воды как можно быстрее;
- если выйти нельзя – выполните приемы самопомощи:

- судорога пальцев рук: сильно сожмите кисть в кулак, резко разожмите с отбрасыванием наружу;
- судорога икроножной мышцы: согните ногу в колене, захватите стопу руками и с силой подтяните носок к себе;
- судорога бедра: захватите ногу снаружи выше щиколотки, согните в колене и подтяните пятку к ягодице.

5.3. Если помочь себе не удастся – громко зовите на помощь, совершайте активные движения одной рукой (вторая может быть занята самопомощью).

6. Отдых и спасение на воде

6.1. Оптимальный способ отдыха – положение «лежа на спине» с минимальными движениями рук и ног для удержания тела на поверхности.

6.2. При появлении признаков переохлаждения (озноб, синюшность губ, дрожь) немедленно выйдите из воды и примите меры к согреванию.

6.3. Увидев тонущего человека:

- немедленно сообщите спасателям или взрослым;
- не пытайтесь спасти вплавь, если вы не уверены в своих силах;
- при возможности подайте тонущему плавучий предмет (круг, конец Александрова, палку, веревку);
- вызывайте скорую помощь (112) и действуйте по обстановке.

7. Требования при нахождении у воды вне купания

7.1. Находясь у берега, не создавайте помех другим отдыхающим и спасательным службам.

7.2. Запрещается:

- оставлять мусор (особенно стекло, пластик, металл) на берегу и в воде;
- разжигать костры вне специально отведенных мест (при угрозе возгорания);
- мыть транспортные средства в водоемах и прибрежной зоне;
- выпускать в водоемы домашних животных в зонах массового отдыха.

Инструкцию разработал:

Ведущий специалист по охране труда

/Рудая Г.В./