

Государственное бюджетное образовательное учреждение  
среднего профессионального образования

«КСТОВСКИЙ НЕФТЯНОЙ ТЕХНИКУМ ИМ. Б.И. КОРНИЛОВА»

СОГЛАСОВАНО

Председатель профсоюзного комитета

«26» 26 мая Ю.Ф. Вахромеева 2014 г.



УТВЕРЖДАЮ

Директор

«26» мая Е.Ю. Кузнецова 2014 г.

## ИНСТРУКЦИЯ ПО ОХРАНЕ ТРУДА

по безопасному поведению обучающихся

на водоемах во время каникул

(наименование должности, профессии, или вида работ)

ИОТ-082-2014

(обозначение инструкции)

2014 г.

## 1. Общие требования безопасности

### **В летнее время**

1. Входите в воду быстро и во время купания не стойте без движения. Почувствовав озноб, быстро выходите из воды.
2. Не купайтесь сразу после приема пищи и большой физической нагрузки (игра в футбол, бег и т. д.). Перерыв между приемами пищи и купанием должен быть не менее 45-50 минут.
3. В холодную погоду, чтобы согреться, сделайте несколько легких физических упражнений.
4. Не купайтесь больше 30 минут; если вода холодная, достаточно точно 5-6 минут.
5. При ушных заболеваниях не прыгайте в воду головой вниз.
6. Не оставайтесь при нырянии долго под водой.
7. Выйдя из воды, вытрите насухо и сразу оденьтесь.
8. Почувствовав усталость, сразу плывите к берегу.
9. При судорогах не теряйтесь, старайтесь держаться на воде, зовите на помощь.
10. При оказании вам помощи не хватайте спасающего, а помогите ему буксировать вас к берегу.
11. Спасая человека на воде, нужно действовать обдуманно, осторожно, трезво оценивая сложившуюся ситуацию, не теряться в случае опасности. 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.

### **Запрещается:**

1. Входить в воду разгоряченным (потным).
2. Заплывать за установленные знаки (ограждения участка, отведенного для купания), т.к. там может оказаться резкий обрыв дна, холодный ключ, заросли водорослей и т.п.
3. Подплывать близко к моторным лодкам, баржам, заплывать за фарватер (где ходят суда) и не приближайтесь к судам – можно попасть в водоворот, где может затянуть винтами двигателя под днище.
4. Купаться при высокой волне.
5. Прыгать с вышки, если вблизи от нее находятся другие пловцы.
6. Толкать товарища с вышки или с берега.
7. Нырять в незнакомых местах – можно удариться головой о дно, повредить шейные позвонки, напороться на сваи, коряги, арматуру.
8. Устраивать в воде игры, связанные с захватами – в пылу азарта вы можете послужить причиной того, партнер вместо воздуха вдохнет воду и потеряет сознание.
9. Заплывать далеко на надувных матрасах, игрушках и камерах – ветром или течением может отнести очень далеко от берега, захлестнуть волной.

### **Безопасность на льду**

1. Лед зеленоватого оттенка, толщиной 7 см - безопасный, он выдерживает одного человека.
2. Непрочный лед - около стока вод (с фабрик, заводов).

3. Тонкий или рыхлый лед - вблизи камыша, кустов, под сугробами.
4. Площадки под снегом следует обойти.
5. Ненадежный тонкий лед - в местах, где бьют ключи, быстрое течение или там, где впадают в реку ручьи.
6. Нельзя проверять прочность льда ударом ноги.
7. При вынужденном переходе водоема безопаснее всего придерживаться проторенных троп или идти по уже проложенной лыжне. Но если их нет, надо перед тем, как спуститься на лед, очень внимательно осмотреться и наметить предстоящий маршрут.
8. При переходе водоема группой необходимо соблюдать расстояние друг от друга (5-6 м).
9. Замерзшую реку (озеро) лучше перейти на лыжах, при этом: крепления лыж расстегните, чтобы при необходимости быстро их сбросить; лыжные палки держите в руках, не накидывая петли на кисти рук, чтобы в случае опасности сразу их отбросить.
10. Если есть рюкзак, повесьте его на одно плечо.
11. Если вы провалились, необходимо широко раскинуть руки кромкам льда, удерживаться от погружения с головой.
12. Не паникуйте, старайтесь без резких движений выбираться лед, наползая грудью и поочередно вытаскивая на поверхность.
13. Выбравшись из пролома, нужно откатиться и ползти в сторону, обратную направлению движения.
14. Добравшись до берега, идите быстро домой, переодевайтесь в сухую одежду, выпейте горячий чай.

## 2. Правила оказания первой помощи при утоплении

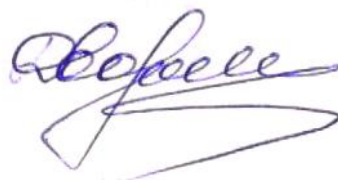
1. Перевернуть пострадавшего лицом вниз, опустить голову ниже таза.
2. Очистить ротовую полость, предварительно намотав на палец кусок бинта, марли или ткани.
3. Резко надавить на корень языка.
4. При появлении рвотного или кашлевого рефлексов – добиться полного удаления воды из дыхательных путей и желудка.
5. 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.

По возможности вызвать скорую помощь по тел. 03 или 112

**Помните:** человек подавленный страхом, не способен трезво оценить обстановку, он делает бессмысленные движения, быстро слабеет и тонет.

Инструкцию разработал:

Специалист по охране труда



Е.В. Дворянцева