

КЗ «Зозулинецька гімназія»

ЗАТВЕРДЖЕНО

Наказ №3 від 04.01.2023р.

Директор гімназії:

_____ **Яремчук М.П.**

Інструкція № 25

безпеки життєдіяльності учнів на водних об'єктах

ЗАГАЛЬНІ ПОЛОЖЕННЯ

- 1.1. Перше купання починати в безвітряну сонячну погоду, вода прогріта не нижче 18°C, повітря 22-24°C і з дозволу старшого вихователя.
- 1.2. Вибирати для купання безпечні або спеціально обладнанні місця. Не купайтесь в незнайомому місці.
- 1.3. Підводним спортом дозволяється займатись тільки після 17 років, які пройшли інструктаж, спеціальну комісію та уміють плавати в тому числі і спеціальному одязі і знарядді..
- 1.4. На групу відпочиваючих повинен бути один медпрацівник з укомплектованою медичною аптечкою.

ЗАХОДИ БЕЗПЕКИ ПЕРЕД КУПАННЯМ

- 2.1. Вибрати безпечне місце для купання. Перевірити берег та дно водойми: чи відсутні ями, корчі, підводні камені.
- 2.2. Підготувати свій організм до переходу в середовище нижчої температури. Необхідно на повітрі прохолонути, протерти водою.
- 2.3. Ознайомитися з правилами купання, умовними знаками, які буде подавати керівник з берега.
- 2.4. При захворюванні вуха вложить у вушну раковину кульку вати, змащену вазеліном.
- 2.5. Передбачте природне, або влаштуйте штучне місце, для захисту від сонячного удару, вітру.

ЗАХОДИ БЕЗПЕКИ ПІД ЧАС КУПАННЯ.

- 3.1. Не купайтесь більш як 30 хвилин, щоб уникнути переохолодження, надмірної втоми.
- 3.2. Входить в воду швидко, під час купання не стійте без руху.
- 3.3. При пірнанні не залишайтеся довго під водою.
- 3.4. Відчувши втому - спокійно пливить до берега, вирівняйте дихання, не панікуйте, зберігайте сили.
- 3.5. При судомках не розгублюйтесь, старайтесь триматися на воді і кличте на допомогу.
- 3.6. При наданні вам допомоги не хватайте рятівника, а допомагайте йому відбуксирувати вас до берега.
- 3.7. Якщо ви потрапили у вир, наберіть в легені побільше повітря, пірніть і зробіть сильний ривок в бік за течією.
- 3.8. В жаркі сонячні дні купайтесь в купальній шапочці або прикривайте голову білою хустинкою.

Під час купання забороняється

- 3.9. Підпливати до теплоходів і катерів. Пірнати з човна.
- 3.10. Користуватися для плавання дошками, надувними автомобільними і іншими шинами, надувними матрацами, особливо коли не вмієте плавати..
- 3.11. Запливати за буйки і пустувати на воді.
- 3.12. Купатися біля портових споруд, виходу стічних та промислових вод, де є виходи ґрунтових вод (джерела).
- 3.13. Купатись поодиночі, навіть якщо вмієте плавати.
- 3.14. Купатись відразу після прийому їжі, великого фізичного навантаження (гри у футбол, боротьби, бігу тощо). Перерва між прийомами їжі і купанням повинна бути не менше 45-50 хвилин.
- 3.15. Кидати в воду банки чи предмети, що небезпечні для інших.
- 3.16. Купатися вночі.
- 3.17. Стрибати головою вниз там, де невідома глибина або не перевірили дно на відсутність небезпечних предметів, каміння.

ЗАХОДИ БЕЗПЕКИ ПІСЛЯ КУПАННЯ

- 4.1. Після купання зробіть декілька гімнастичних вправ.
- 4.2. Витріться насухо і відразу ж одягніться.
- 4.3. Наглядайте за товаришами, що ще купаються.
- 4.4. Не допускайте перегріву свого організму на сонці.

4.5. Вмійте надавати першу допомогу потерпілим.

РОЗРОБЛЕНО

Інженер з охорони праці _____ Л.В.Дзигар