

ЗАТВЕРДЖУЮ

Директор середньої загальноосвітньої
навчальної установи м. Львова

В.Й. Мохнацька

Наказ № 279 від 14.08.2018 р.

ІНСТРУКЦІЯ № 143

з правил безпечної поведінки на воді

1. Загальні рекомендації:

Спостереження показують, що тонуть в основному саме ті, хто вміє плавати. І це не дивно: якби не вміла людина бігати, стрибати, плавати або навіть літати, життя її не стане більш захищене без правильного керування своїми можливостями. Більш того, збільшення ступенів свободи веде до збільшення ступенів небезпеки.

Нешчасні випадки найчастіше відбуваються при порушенні заходів безпеки на воді. Аналіз узагальнених даних показує, що більшість гине через невміння добре плавати, купання в необладнаних водоймах, при хвильованні на морі, порушення навігаційних правил, в аварійних ситуаціях на човнах і інших плавзасобів, під час переправ, у період паводків і повеней.

➤ Останнім часом все більшу популярність набуває підводний спорт. Купивши дихальну трубку, маску й ласти, деякі плавці починають самостійно освоювати техніку підводного занурення, займатися підводним полюванням, фотографуванням. Часто такі заняття закінчуються трагічно.

➤ При тривалому перебуванні під водою, не маючи можливості відновлення запасів кисню в організмі, людина може загинути.

➤ Частою причиною загибелі у воді також є перевтома, перегрівання, переохолодження, алкогольне сп'яніння та інше. Особливою тривогу викликає обставина, що серед потопаючих четверту частину складають діти до 16 років. Половина з них – учні, залишені без нагляду старшим.

➤ Відпочиваючи, треба дотримуватись заходів безпеки на воді. **Намагатися як найшвидше навчитися плавати!**

Товариство рятування на воді навчає громадян найпростішим заходам безпеки на воді. При настанні теплих сонячних днів люди прагнуть відпочивати біля води. При цьому варто пам'ятати, що вода помилок не дозволяє.

2. Заходи безпеки при купанні:

• Купання дітей ні в якому разі не повинно проходити без нагляду старших, які добре вміють плавати. Учитися плавати обов'язково потрібно під наглядом інструктора або батьків.

• Купатися краще ранком або ввечері, коли сонце гріє, але нема небезпеки перегріву. Температура води повинна бути не нижче 17-19, у більш холодній – знаходиться небезично.

• Плавати у воді можна не більше 20 хвилин. Цей час повинен збільшуватись поступово з 3-5 хвилин.

• Не можна доводити себе до переохолодження. При переохоложенні може виникнути судорога, відбутися втрата дихання, втрата свідомості. Краще купатися декілька разів по 15-20 хвилин, а в перервах пограти в рухливі ігри.

• Не в ходити, не пірнати у воду після тривалого перебування на сонці. Периферичні судини сильно розширені для більшої теплої віддачі. При охоложенні у воді наступає сильне рефлекторне скорочення м'язів, що спричиняє за собою припинення дихання.

• Якщо немає поблизу обладнаного пляжу, треба вибрати безпечне для купання місце з твердим та чистим дном, поступовим ухилом. У воду заходити обережно. Ніколи не пірнати у незнайомих місцях, не обладнаних спеціально. Навіть якщо це місце на передодні було безпечним для стрибків, то за ніч плином могло принести плином корчі або щось викинути у воду.

• Не запливати далеко, особливо за буй, тому що можна не розрахувати свої сили. Відчувши втому нетреба губитися і рватися, як найшвидше доплисти до берега.

Потрібні «відпочивати» на воді. Для цього треба обов'язково навчитися плавати на спині. Перевернувшись на спину і підтримуючи себе на поверхні води легкими рухами рук і ніг ви зможете відпочити.

• Якщо захопило пливом, не намагайтесь з ним боротися. Треба плисти у низ за течією, під невеличким кутом, наближаючись до берега.

• Не губитися навіть якщо потрапили у вир. Необхідно набрати повітря в легені, зануритися у воду і, зробити сильний ривок у бік, спливти.

• У воді з великою кількістю ряски потрібно намагатися триматися поверхні води, не зачіпаючи рослини, не роблячи різких рухів. Якщо усе-таки заплутаєтесь, необхідно зупинитися (прийняти положення “плавця” і легкими рухами звільнитися від них).

• ~~Дуже непривітні плини у плаванні виникають, коли ви відчуєте, що ви плаваєте під водою. Нічим не плинном~~ У воді може віднести дуже далеко від берега, а хвилею – захлеснути, із них може вийти повітря, і вони загублять плавучість.

• Купання з маскою, трубкою та ластами потребує особливої обережності. Не можна плавати з трубкою при сильному хвильованні моря. Плавати треба тільки у здовж берега і обов'язково під наглядом, щоб вчасно могла прийти

допомога.

- Не допускати грубих ігор га воді: підплівати під тих хто купається, хапати їх за ноги, топити, подавати помилкові сигнали про допомогу тощо.
- Не лишати у воді малят. Вони можуть оступитися і в пасти, захлинутися водою чи впасті в яму, Нажаль бувають випадки, коли маленькі діти тонуть у ванній, залишенні батьками старшими "на одну хвилину".
- Не заплівати за обмежувальні знаки, тому що вони обмежують акваторію з перевіреним дном, визначену глибиною, тама гарантована відсутність водовирів та інших небезпек. Не треба відплівати далеко від берега чи переплівати водойми на суперечки.
- Не наближатися до близько проходічних суден, човнів і катерів.

Порушення цих правил залишається головною причиною смерті на воді. Щороку у світі тоне величезна кількість людей. Багато дорослих тоне в стані сп'яніння.

3. Правила порятунку потопаючих:

Насамперед дати собі секунду на міркування. Чи немає поруч рятувального засобу? Ним може бути, усе що збільшує плавучість людини і що ви в змозі до нього докинути. Рятувальне коло можна кинути на 20-25 метрів. Чи є човен? Чи можна покликати когось ще на допомогу? Уміння надати допомогу при нещасних випадках потрібно кожній людині.

Володіння прийомами і засобами надання допомоги потопаючій людині –винятково важлива спеціальна навичка. Особливо важливо це вміння використовувати без рятувальних засобів. У цьому випадку рятувальники повинні добре плавати, володіти прийомами надання першої допомоги постраждалим, діяти швидко і рішуче. Крикнувши потерпілому ви йдете йому на допомогу. Якщо ви добираєтесь до потопаючого плавом, треба максимально враховувати плин води, вітер, відстань до берега. Наближаючись намагайтесь заспокоїти і підбадьорити плаваця, що вибився із сил. Якщо це вдалося і він може контролювати свої дії, плавець повинен триматися за плечі рятувальника. Якщо немає –поводитися з ним жорстко і безцеремонно. Деякі інструкції рекомендують навіть оглушити потопаючого, щою врятувати його і своє життя.

Техніка безпеки:

Підплівши до потопаючого, треба під нирнути під нього і, узвісивши позаду одним прийомом із захоплення, транспортувати до берега. У якщо, тому хто тоне, вдалося вас скопити за руки, шию чи ноги, звільнійтесь і негайно пірнайте –інстинкт само збереження змусить потопаючого вас відпустити.

Якщо людина занурилася вже у воду, не кидайте спроб знайти її в на глибині, а потім повернути до життя. Це може зробити, якщо той хто потонув був у воді близько 6 хвилин.

Перед тим як переступити, до надання першої допомоги постраждалому, його необхідно швидко і старанно оглянути. Основну увагу звернути на колір шкірних покривів, подих, серцеву діяльність, ширину зіниць. Допомога надається в залежності від його стану. Ознаки клітинної смерті: зіниці розширені, пульс відсутній, серце нечутно, подиху нема. Приступати до надання допомоги потрібно як найшвидше. Якщо постраждалий не подає ознак життя, це не повинно зупиняти надання першої допомоги. Будь-які сумніви повинні вклонятися на користь життя!

Доти поки є найменший шанс врятувати людину, треба проводити заходи щодо його рятування.

При клінічній смерті людину ще можна повернути життя. Без подиху і серцебиття, у постраждалого клітини мозку починають гинути через 4-5 хвилин. Але якщо йому надають допомогу (штучне дихання і непрямий масаж серця), настанню біологічної смерті можна запобігти. Але треба пам'ятати що першими руйнуються клітини кори великих півкуль головного мозку.

Як тільки потопаючого витягли з води, відразу приступають до надання лікарської допомоги. По можливості необхідно відразу викликати лікаря, але до його прибутия не припиняти спроб відновити дихання людини.

➤ Витягнувши на берег, огляньте потерпілого: рот і ніс можуть бути забиті тванню або піском, їх треба негайно прочистити (пальцями, повернувши голову людини на бік). Потім покладете постраждалого животом на своє коліно (голову зісніти униз) і сильно натиснувши, виплесніть воду зі шлунка і дихальних шляхів. Все це треба робити швидко і також швидко укласти постраждалого на спину, розстібніть йому пояс і верхні гудзики, і почати робити штучне дихання.

Підведіться на коліна зліва, максимально закиньте голову постраждалого і, змістивши щелепу у низ, розкрійте йому рот. Зробіть глибокий вдих, прикладете свої губи до губів постраждалого (рекомендується через хустку або марлю) і із силовою видихніть повітря. Ніздра постраждалого при цьому треба затиснути рукою. Видих відбудеться самостійно.

Якщо в постраждалого несеться серце, штучне дихання треба сполучати з непрямим масажем серця. Для цього одну долоню покладете поперек нижньої частини грудини (але не на ребра!), іншу долоню –поверх першої навхрест. Надавити на грудину зап'ястями так, щоб вона прогнулася на 3-5 см, і відпустити. Прогинати потрібно сильно, поштовхом, використовуючи вагу свого тіла.

Через кожне вдихання повітря робіть 4-5 ритмічних надавлювань.

Добре, якщо допомогу надають двоє. Тоді один робить штучне дихання, другий за ним масаж -серця. Не зупиняйте заходів для реанімації до приїзду «швидкої допомоги»: тоді завдяки вашим зусиллям організм ще може жити.

Загибель у воді більш ніж у інших екстремальних ситуаціях залежить від поводження самої людини. Зрозуміло, прийоми пожававлення і рятування зовсім непросто застосувати без практики, і треба таким речам учитися заздалегідь. Але навіть якщо у вас немає ніякої підготовки –дійте! Треба використовувати будь-який шанс.

ПОГОДЖЕНО:

Відповідальні за організацію роботи з охорони праці
та безпеки життєдіяльності

О.К. Ляховська