

Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования  
города Набережные Челны «Детский физкультурно-оздоровительный центр  
«Дельфин №8»

Согласовано  
Председатель первичной профсоюзной  
организации

 Р.В.Арзамасцева



Введено в действие приказом  
от 04.05. 022 г. № 35

**ИНСТРУКЦИЯ**  
**по технике безопасности для обучающихся по**  
**обеспечению безопасности на водоемах,**  
**спасение утопающего**  
**ИТБ – 23 – 2022**

## **Меры по обеспечению безопасности обучающихся на водоемах**

Безопасность детей и обучающихся на воде достигается не только правильным выбором и оборудованием мест купания, хорошей организацией купания, но и систематической разъяснительной работой и детьми и обучающимися. При приезде на место отдыха детям и обучающимся следует рассказать о тех неприятностях, которые могут ожидать их при несоблюдении элементарных норм поведения на воде во время купания.

- В случаях, когда дети и обучающиеся слишком далеко заплывают, надо объяснить, что лихачество – это не смелость, а скорее глупость и эгоизм. Подвергая опасности свою жизнь, он заставляет нервничать педагогов и других лиц из числа персонала, которым родители доверили своего ребенка на период каникулярного отдыха. Следует сказать детям и обучающимся, что на плавании на большое расстояние очень трудно бывает рассчитать свои силы и часто их не хватает, чтобы вернуться назад. Вот почему в местах, отведенных для купания, устанавливаются определенные границы зоны купания.
- Купаясь, дети как младшего, так и старшего школьного возраста порой могут подшутить над товарищем: дернуть за ногу в то время, когда тот плышет, или окунуть с головой в воду. Необходимо постоянно предупреждать, к каким трагическим последствиям могут привести подобные «шутки». Во время купания и различных игр на воде ни в коем случае нельзя подавать ложные сигналы бедствия. Это нервирует взрослых людей, отвлекает их от контроля за остальными купающимися и, что самое главное, имитируя несколько раз несчастный случай, ребенок рискует по-настоящему захлебнуться, а взрослые, приняв крик о помощи в очередной раз за баловство, не поспешат на помощь.
- Следует напомнить, что плавание на различных надувных средствах очень опасно для не умеющих плавать. Надувные матрацы, круги и другие надувные средства очень легки, достаточно слабого ветра или течения, чтобы отнести их от берега или перевернуть. Кроме того, любой надувной предмет может иметь скрытый дефект, который не всегда можно вовремя обнаружить визуальным осмотром, поэтому всякое пользование этими средствами должно идти под строгим контролем со стороны взрослых.

- Необходимо детям и подросткам, особенно мальчикам, объяснить, что прыгать в воду в незнакомом месте крайне опасно, так как можно удариться головой о корягу, сваю или дно. По этой же причине нельзя нырять с катамаранов, лодок, причалов. Нырять и прыгать можно в специально отведенных для этого местах.

Одним словом, детям и обучающимся необходимо в процессе беседы напомнить обо всех мерах безопасности на воде, неукоснительное выполнение которых – залог не только сохранения жизни здоровья, но и обеспечение хорошего и приятного отдыха.

Перед купанием детям и обучающимся напоминают правила поведения на воде. Педагог или руководитель туристской группы обязан пересчитать купающихся до, и после купания. Купание проводится организованно, в присутствии лиц, умеющих плавать и оказывать помощь терпящим бедствие на воде.

Для купания детей и обучающихся во время похода, прогулки, экскурсии выбирается неглубокое место с пологим дном, очищенным от свай, коряг, острых камней, водорослей, ила, промышленного и бытового мусора. Купание проводится под непрерывным контролем взрослых, при соблюдении всех мер предосторожности. Купание детей проводится в соответствии с «Указаниями руководителю по организации купания учащихся в походе», которое предусматривает:

- Глубина в месте купания при скорости не выше 0,5 м/сек, не должна быть выше 1,5 м.
- При промере глубины нужно несколько раз пройти выбранный участок по всем направлениям.
- Температура воды должна быть не менее 18° С.
- Если туристская группа имеет свои катамараны, они должны патрулировать участок, отведенный для купания.
- Каждое купание проводится с разрешения руководителя и только в его присутствии.
- Для наблюдения и своевременного оказания помощи заместитель руководителя должен находиться на берегу.
- Если в группе имеются пловцы - разрядники, то следует привлечь их к дежурству, но нельзя им перепоручить руководство купанием.
- Одновременно может купаться не более 8-10 человек и не выше 10 минут.
- Во время не допускать криков, объяснив детям и воспитанникам, что крик есть сигнал о помощи.

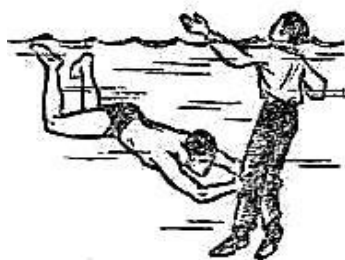
**Категорически запрещается:**

- Купание с лодки, ныряние в воду с мостиков, лодок, катамаранов, обрывистого берега, а также купание в сумерки и ночное время.
- Купание после приема пищи.
- Купание при недомогании
- Катамараны, лодки, байдарки и другие суда должны быть в полной исправности и иметь комплект спасательных средств

Данные рекомендации не предусматривают освещение вопросов по мерам обеспечения безопасности в категорийных водных походах. Речь в основном идет об организации и проведении водных походов для участников палаточных лагерей с использованием в качестве плавсредств катамаранов и байдарок.

### ***Оказание первой помощи утопающему***

Помощь утопающему должна быть оказана немедленно. Для этого подходят все подручные средства. Можно бросить утопающему спасательный круг, пояс, доску, бревно, спасательный конец или любой плавающий предмет. При отсутствии спасательных средств помощь утопающему оказывает пловец. Подплывать к утопающему надо незаметно, сзади. Захватив утопающего, его нужно буксировать к берегу или ближайшему плавающему предмету: бую, бревну и т.д. Если тонущий заметил подплывающего, надо нырнуть и приблизиться к нему под водой. Затем ладонью правой руки следует толкнуть его левое колено, захватить его правую ногу и, повернув тонущего к себе спиной, буксировать его к берегу.



Если приходится подплывать к утопающему спереди, то за 2 – 3 м до него надо опуститься под воду, захватить его туловище или ноги, с одновременным толчком вверх повернуть спиной к себе. Если на помощь приближается лодка, необходимо удерживать утопающего на поверхности воды до ее подхода. Если утопающий опустился на дно, надо нырнуть, найти его, взять как можно удобнее и, оттолкнувшись ногами от дна, всплыть вместе с ним на поверхность. Если утопающий захватит спасающего за шею спереди, надо левой рукой толкнуть его правый локоть вверх, а правой схватить за кисть правой руки и тянуть ее вниз, осторожно заходя за спину утопающего. Спасающий должен

держат руки тонущего и, опускаясь, заплывать за его спину. Повернув руки, нужно подняться на поверхность.



Если утопающий захватит спасающего за шею сзади, то следует толкнуть ладонью левой руки его левую руку под локоть вверх и направо, а правой рукой ухватить за кисть его левой руки и, сгибая в локте, поворачивать ее за спину тонущего. Одновременно спасающему нужно опуститься вниз, освободиться, а затем всплыть.



Если тонущий захватит спасающего за туловище, надо толкнуть его под подбородок рукой. При сильном сопротивлении можно зажать утопающему пальцами нос, закрыв ладонью рот, и, поддерживая рукой за поясницу, слегка толкнуть его коленом.



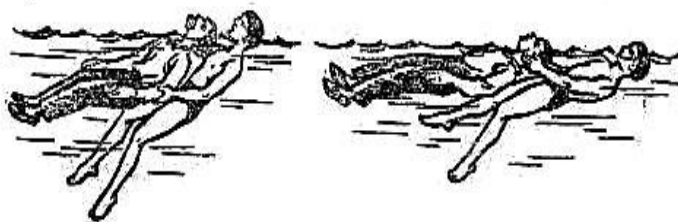
При захвате за кисти рук спасающий должен сжать руки в кулаки и резко повернуть их в сторону больших пальцев рук тонущего.



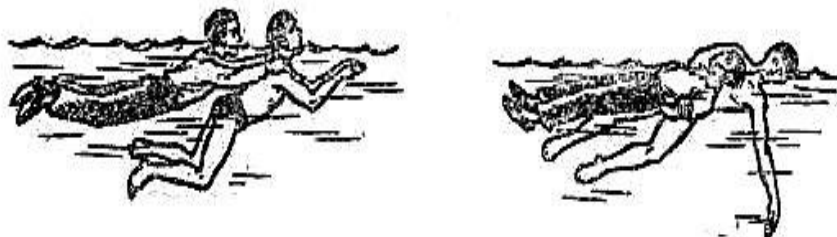
При захвате за ноги спасающий резко прижимает одной рукой голову тонущего к себе и книзу, а другой рукой поворачивает подбородок тонущего от себя.



При буксировании утопающего к берегу надо следить, чтобы при этом рот и нос тонущего не погружались в воду. Его надо обхватить ладонями, закрывая уши и не сжимая шею.



Плыть к плавательному средству или к берегу можно любым способом, но ровно, спокойно. При сопротивлении спасаемого надо просунуть спереди правую (левую) руку под его правую (левую) руку, захватить за спиной его другую руку и плотно прижать к себе. Плывая на левом боку, надо грести левой рукой, на правом – правой рукой.



### *Первая помощь утопающему*

Для спасения жизни человека, извлеченного из воды, дорога каждая секунда. Если утопающий пробыл под водой не более 5 – 6 минут, то, чтобы привести его в сознание, надо немедленно начать искусственное дыхание (любым способом).

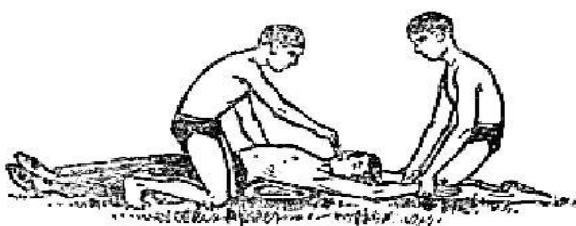
Предварительно необходимо:

1. Положить спасенного на правый бок с наклоном головы вниз.
2. Бинтом, платком или пальцем очистить рот, нос и глотку от ила, песка и слизи.
3. Чтобы удалить воду из желудка и легких, надо положить пострадавшего на свое колено, поддерживая левой рукой его лоб, а правой рукой поднимать его и слегка ударять по спине по направлению к голове.



4. Быстро, не тревожа спасенного, снять с него одежду или, по крайней мере, распахнуть ворот, расстегнуть пояс и т.п. так, чтобы ничто не затрудняло дыхания.

5. Надо стремиться вызвать чихание, для этого давать нюхать нашатырный спирт, уксус, щекотать в ноздрях и глотке пером, щеточкой, травкой, кончиком свернутого носового платка.



6. Одновременно с этим все тело спасенного, его руки и ноги растирать по направлению к сердцу куском шерстяной или суконной материи для поддержания кровообращения.

7. Нижнюю часть туловища и ноги следует согревать, обернув одеялом, сухой одеждой, прикладывая грелки или бутылки с горячей водой.

8. Резко брызнуть холодной водой на лицо и грудь пострадавшего. Если дыхание незаметное или слабое, надо внимательно и непрерывно производить искусственное дыхание до прибытия врача. Рекомендуется два способа искусственного дыхания.

Первый способ. Положить валик или туго свернутую одежду под спину пострадавшего, повернуть его голову набок, открыть рот, вставить роторасширитель и вытащить язык. Захватить пострадавшего за запястья, плавно, с силой тянуть их на себя, вверх и за его голову. Прoderжав их в вытянутом положении 1 – 2 с, сгибать в локтях, медленно и без толчков, с силой прижимая к грудной клетке для выдоха. Эти движения повторять с темпом 14 – 15 раз в минуту. Искусственное дыхание этим способом лучше выполнять вдвоем.



Второй способ. Положить пострадавшего лицом вниз, повернуть его голову в сторону и вытянуть руки вперед. Стать сбоку на колени лицом к его голове и попеременно сильно сдавливать ладонями нижнюю часть грудной клетки с темпом 16 – 18 раз в минуту.



Разработал: специалист по ОТ      Н.Е.Бушуева