

ЗАТВЕРДЖЕНО



Т. в. о. директора коледжу

ЛУЦЕНКО С. С.

28 квітня 2025 р.

ІНСТРУКЦІЯ

щодо запобігання нещасним випадкам з людьми на водних об'єктах області

Приходить літо. Влітку більшість мешканців намагається провести свій відпочинок поблизу водоймищ. Купання та плавання — це хороший, корисний і активний відпочинок. Вода приносить багато задоволення людям дисциплінованим, обачним але вона може завдати багато неприємностей людям, які не дотримуються правил безпечної поведінки на воді. Тому не буде зайвим ще раз їх проговорити.

ЗАГАЛЬНІ ПРАВИЛА ПОВЕДІНКИ НА ВОДІ:

- * відпочинок на воді (купання) повинен бути тільки у спеціально відведених та обладнаних для цього місцях;
- * купатися найбезпечніше у повітряну погоду при швидкості вітру до 10 м/с, температурі води — не нижче 18*С, повітря — не нижче 24*С;
- * діти повинні купатися обов'язково тільки під наглядом дорослих;
- * вчитися плавати потрібно під керівництвом інструктора або батьків;
- * не купайтеся і не пірняйте у незнайомих місцях;
- * не можна запливати за обмежувальні знаки;
- * слід дуже обережно поводитись на надувних матрацах та іграшках, особливо, коли є вітер або сильна течія;
- * якщо течія вас підхопила, не панікуйте, треба пливти за течією, поступово і плавно повертаючи до берега;
- * не треба купатися довго, краще купатися кілька разів по 20 — 30 хвилин;
- * не подавайте без потреби сигналів про допомогу;
- * купатися рекомендовано вранці і ввечері;
- * не слід купатися наодинці;
- * не підпливайте до коловоротів;
- * не стрибайте головою вниз у місцях, глибина яких вам невідома;

Під час купання не робіть зайвих рухів, не тримайте свої м'язи в постійному напруженні, не порушайте ритму дихання, не перевтомлюйте себе, не беріть участі у великих запливах без дозволу лікаря й необхідних тренувань.

НА ВОДІ ЗАБОРОНЯЄТЬСЯ:

- купатися в місцях, які не визначені та не обладнані для купання людей;
- стрибати в воду з човнів, споруджень, не придатних для цього;
- пірнати з містків, дамб, причалів, дерев, високих берегів;
- використовувати для плавання такі небезпечні засоби, як дошки, колоди, камери автомобільних шин та інші знаряддя, не передбаченні для плавання;
- вживати спиртні напої до та під час купання;
- подавати помилкові сигнали небезпеки, жартувати, пустувати;
- дітям, які не вміють плавати, заходити глибше, ніж до пояса;
- купання дітей без супроводу дорослих.

Варто пам'ятати, що вода помилок не пробачає, тому додержання зазначених правил та вимог безпеки дозволить Вам уникнути нещасних випадків під час відпочинку біля водних об'єктів. Цінують власне життя, бережіть життя своїх дітей і не нехтуйте застереженнями. Нехай Ваш відпочинок буде здоровим, радісним та небезпечним.

НАДАННЯ ПЕРШОЇ ДОПОМОГИ ПОТЕРПІЛИМ НА ВОДІ

Якщо постраждалий у воді: кинути постраждалому рятувальний круг, м'яч, тощо. Скористатись рятувальним жилетом, кругом, надувним матрацом або іншим засобом, що дозволять утриматись на воді, та підпливти до постраждалого зі спини. При наближенні заспокоїти постраждалого та пояснити, що ви допоможете.

Якщо постраждалий без свідомості, перевернути його на спину, перевірити, чи він дихає. Якщо постраждалий **дихає**, транспортувати його до берега. При можливості витягнути вдох або втрюх, фіксувати шию.

Якщо постраждалий **не дихає**, швидко транспортувати до берега.

На березі:

1. Переконавшись у відсутності небезпеки.
2. Провести огляд постраждалого, визначити наявність свідомості та дихання.
3. Викликати бригаду екстреної (швидкої) медичної допомоги.
4. Якщо постраждалий **дихає**, до прибуття швидкої фіксувати шийний відділ хребта, забезпечити прохідність дихальних шляхів.
5. Якщо постраждалий **не дихає**, не видаляти воду з легень, почати серцево-легеневу реанімацію. Якщо є автоматичний зовнішній дефібрилятор, наклеїти електроди, попередньо витерти шкіру грудної клітки.

Як робити серцево-легеневу реанімацію:

- виконати 30 натискань на грудну клітку глибиною 5-6 см, з частотою 100 натискань за хвилину (не більше 120).
- виконати 2 вдихи з використанням маски-клапану, дихальної маски, тощо. При відсутності захисних засобів можна не виконувати штучне дихання, а проводити тільки натискання на грудну клітку. Виконання двох вдихів повинно тривати не більше 5 секунд.
- поперемінно повторювати попередні два пункти до приїзду швидкої. Важливо змінювати особу, що проводить натиснення на грудну клітку, кожні 2 хвилини.

Провідний інженер з охорони праці



В. М. Голота