



МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ ИРКУТСКОЙ ОБЛАСТИ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ИРКУТСКОЙ ОБЛАСТИ
«БАЙКАЛЬСКИЙ ТЕХНИКУМ ОТРАСЛЕВЫХ ТЕХНОЛОГИЙ И СЕРВИСА»
(ГАПОУ БТОТИС)

665930, Иркутская обл., Слюдянский район,
г. Байкальск, микрорайон Южный, 4 квартал, 1.
телефаксы: (395-42)3-23-40, 3-23-27, 3-20-26, 3-23-01, 3-20-48,
телефоны: 3-22-57; 3-33-64; 3-32-39; 3-32-03; 3-34-24.

e-mail: btotis@mail.ru
сайт: www.btotis.ru

ИНСТРУКЦИЯ № ИОТ-02.007-2024
ПО БЕЗОПАСНОМУ ПОВЕДЕНИЮ НА ВОДЕ

Перед началом работы внимательно ознакомьтесь с инструкцией и рекомендациями,
распишитесь в журнале регистрации инструктажа

Нормативные ссылки

Инструкция разработана на основании следующих документов и источников:

Трудовой кодекс Российской Федерации от 30.12.2001 № 197-ФЗ;

Правила по охране труда при эксплуатации электроустановок, Приказ Минтруда от 15.12.2020 № 903н;

Постановление Главного Государственного санитарного врача Российской Федерации от 2 декабря 2020 года п 40 Об утверждении санитарных правил СП 2.2.3670-20 "санитарно-эпидемиологические требования к условиям труда";

Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 29.10.2021 № 772н "Об утверждении основных требований к порядку разработки и содержанию правил и инструкций по охране труда, разрабатываемых работодателем".

Байкальск, 2024

1. В воде появились судороги: свело руки или ноги. Судорога - непроизвольное болезненное сокращение мышц во время плавания.

При судорогах не теряйтесь, старайтесь держаться на воде и зовите на помощь.

Применяйте способы самопомощи при судорогах:

- судорога ног - вы делаете глубокий вдох, ныряете, хватаете себя за большие пальцы ног и сильно тянете на себя;
- судорога мышц бедра - вы сгибаете ногу в колене и руками прижимаете её к задней поверхности бедра;
- судорога мышц живота - подтягиваете согнутые в коленях ноги к животу;
- судороги мышц рук - сжимаете и разжимаете кулаки, сгибаете и разгибаете руки в локтях.

Запомните:

- движение сведённой мышцей ускоряет исчезновение судороги;
- если судорога закончилась, быстрее выбираетесь на берег, потому что судорога может повториться.

При оказании вам помощи не хватайтесь за спасающего, а помогите ему буксировать вас к берегу.

2. Если случайно хлебнул воды. Остановись, приподними голову над водой и откашляйся. Энергичные движения рук и ног помогут тебе держаться вертикально в воде, а потом приплыть к берегу.
3. Попад в водоворот, набери побольше воздуха в легкие, погрузись в воду и сделай сильный рывок в сторону по течению, всплывай на поверхность.
4. Запутавшись в водорослях, не делай резких движений и рывков. Ляг на спину и постарайся мягкими движениями всплыть в ту сторону, откуда приплыл. Если это не поможет, то нужно подтянуть ноги к животу и осторожно освободиться от водорослей руками.
5. Попад в сильное течение, не теряйся, не плыви против потока. Плыви по течению, постепенно смещаясь к берегу.
6. Отплыл от берега, а началась сильная прибойная волна. Ныряй сквозь её гребень, и попутной волной тебя будет прибивать к берегу. Если есть возможность, толкайся ногами о дно и старайся достичь берега.
7. Умейте пользоваться простейшими спасательными средствами.
8. Купаться лучше утром или вечером, тогда вы сможете хорошо отдохнуть, не опасаясь получить ожоги.
9. Входите в воду быстро и во время купания не стойте без движения.
10. Почувствовав озноб, быстро выходите из воды.
11. Не купайтесь сразу после приёма пищи и большой физической нагрузки (игра в футбол, бег и т.д.). Перерыв между приёмом пищи и купанием должен быть не менее 45 - 50 минут.
12. Не купайтесь больше 30 минут; если вода холодная, достаточно 5-6 минут.
13. Не оставайтесь при нырянии долго под водой.
14. Выйдя из воды, вытретесь насухо и сразу оденьтесь.
15. Почувствовав даже лёгкую усталость, сразу плывите к берегу.
16. Основное правило при самоспасании – не впасть в панику, владеть собой, спокойно предпринимать все необходимые меры для выхода из создавшегося положения.
17. Купаться нужно только в разрешенных местах: пляжах, купальнях. Если придется купаться в необорудованных местах, то выбирайте неглубокое место с песчаным дном, предварительно обследовав его. Опасно купаться у крутых, обрывистых и заросших берегов. В таких местах часто встречаются водовороты, быстрые течения, водоросли. Во время купания не теряйте из виду друг друга. Купаться в запрещенных местах – опасно для жизни. Несоблюдение этого правила приводит к несчастным случаям и гибели даже взрослых.

18. Помните, что при купании категорически воспрещается заплывать далеко от берега, за предупредительные знаки.
19. Очень опасно нырять в местах с неизвестной глубиной, прыгать головой в воду с пристаней, набережных, мостов и других сооружений. Можно удариться головой о дно или другой, находящейся в воде предмет – сваи, рельсы, камни. От удара человек может потерять сознание и погибнуть. Нырять можно лишь в хорошо проверенных местах с достаточной глубиной, прозрачной водой, ровным дном.
20. Запрещается:
- Прыгать с вышки, если вблизи от неё находятся другие пловцы.
 - Толкать товарища с вышки или с берега.
 - Нырять после долгого пребывания на солнце (опасно тем, что резко рефлекторно сокращаются мышцы, что ведёт к остановке дыхания).
21. Действия при оказании помощи утопающему:
- Если человек в пределах досягаемости, опуститесь на колени или лягте у кромки воды и протяните ему руку или какой-нибудь предмет (шест, весло, полотенце).
 - Если человек далеко от берега, бросьте ему плавучий предмет (доску, спасательный круг). Если тонет ребенок, то лучше всего бросить ребенку плавучий предмет на веревке: тогда вы сможете подтянуть ребенка к берегу. Спасательный круг нужно бросать плашмя в сторону утопающего. Круг должен упасть метр - полтора от утопающего, иначе вы ударите им пострадавшего.
 - Если пострадавший вас захватил, то нырните вместе с ним. Он вас отпустит и поднимется вверх, чтобы сделать вдох.
 - Если утопающий в панике, подплывите к нему со спины, захватите и плывите к берегу. Голова пострадавшего должна находиться над водой.
 - Если, оставаясь на берегу, помочь ребенку нельзя, войдите в воду и протяните ему какой-нибудь предмет и подтяните ребенка к берегу.
 - Если человек не дышит, приступайте к искусственному дыханию рот в рот. Проверьте у него пульс и при необходимости приступайте к реанимации.
 - Если человек дышит, перенесите его в теплое место, снимите с него мокрую одежду, заверните в одеяла и вызовите врача.
22. Запрещается:
- Купаться вблизи водосбросов, шлюзов, мостов, водоворотов, шлюзов, плотин, пристаней, причалов и других гидротехнических сооружений .
 - Входить в воду разгорячённым (потным).
 - Подплывать близко к моторным лодкам, баржам.
 - Купаться при высокой волне.

ЛИСТ ОЗНАКОМЛЕНИЯ

С Инструкцией № ИОТ-02.007-2024 “ По безопасному поведению на воде ”
ознакомлен.

Дата	Подпись	Фамилия Имя Отчество	Должность