

Министерство образования Новосибирской области
государственное бюджетное профессиональное образовательное
учреждение Новосибирской области «Новосибирский авиационный
технический колледж имени Б.С. Галуцака»
(ГБПОУ НСО «Новосибирский авиационный технический колледж имени
Б.С. Галуцака»)

СОГЛАСОВАНО:


Председатель ППО

 О.А. Мирошникова

« 09 » 01 2019 г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор

 А.В. Брикман

« 09 » 01 2019 г.

ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ НА ВОДЕ

1 Купайтесь только в специально отведенных местах, на оборудованных пляжах, где в случае несчастного случая вы можете получить специальную помощь спасателя. Непроверенный водоем – водовороты, глубокие ямы, густые водоросли, холодные ключи, коряги, сильное течение, захламленное дно – может привести к травме, ныряние – к гибели.

2 Не купайтесь в состоянии алкогольного опьянения. Это основная причина гибели людей на воде.

3 Не допускайте шалостей на воде, связанных с нырянием и захватом купающихся, не балуйте на воде, не пугайте других.

4 Не подавайте ложных сигналов бедствия.

5 Не подплывайте к близко идущим (стоящим на якорю, у причалов) судам, катерам, лодкам, плотам, не ныряйте под них – это опасно для жизни, вас может затянуть под днище, винты, ударить бортом, захлестнуть волной.

6 Не заплывайте за буйки и другие ограждения, установленные в местах для купания. Они предупреждают дальний заплыв – это переохлаждение, мышечное переутомление, судороги, гибель.

7 Соблюдайте правила пользования лодками и другими плавательными средствами, не перегружайте их, не раскачивайте, не прыгайте с них в воду, при необходимости залезть в лодку, делать это надо со стороны носа или кормы, чтобы не опрокинуть ее. Помните, что кто-то из находящихся в лодке может не уметь плавать.

8 Не пользуйтесь надувными средствами, камерами, досками, особенно при неумении плавать. Даже слабый ветер способен унести их далеко от берега.

9 Если не умеешь плавать, заходи в воду только по пояс.

10 Не купайтесь в одиночку в вечернее и ночное время суток. В темноте вы можете потерять ориентацию и заплыть слишком далеко от берега, вас могут не заметить с идущего судна, ночью простой испуг превращается в панический страх

– первую причину утопления. Одной из опасностей для жизни человека, находящегося в воде, является переохлаждение организма в результате чего в нем начинаются необратимые процессы и человек погибает даже на мелководье. Купаться рекомендуется при температуре воды не ниже +18 С, а воздуха +20 С. Купаться подряд можно не более 3-5 раз по 10-15 минут. Не рекомендуется купаться после еды раньше, чем через 1,5-2 часа. Купание детей должно проходить только под контролем взрослых! Обязательно научитесь плавать!

Самоспасение

1 В воде появились судороги, свело ногу или руку. Не теряйся, старайся удержаться на поверхности воды, пlying на спине. Энергично разотри сведенную мышцу. Если есть на берегу люди, не стесняйся позвать их на помощь.

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, спокойными движениями выплыть в ту сторону, откуда приплыл. Если это не поможет, 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. Основное при самоспасении – не впасть в панику, владеть собой, спокойно предпринимать все необходимые меры для выхода из создавшегося положения.

Помощь утопающему

Если вы заметили тонущего человека или услышали крики о помощи, немедленно сообщите о происшествии в службы спасения по телефону 112.

1 Посмотрите, нет ли рядом спасательного круга или другого предмета, способного увеличить плавучесть человека (палки, доски), бросьте его на максимальное расстояние в сторону тонущего. Подплывите к нему (но не вплотную), постарайтесь успокоить и ободрить. Выясните, контролирует ли он свои действия, если тонущий не потерял самообладание, то помогите ему держаться на воде и добраться до берега, при этом он может держаться за ваши плечи.

2 Если терпящий бедствие потерял самообладание, то действовать надо осторожно, чтобы он не увлек вас за собой под воду. Подплыв, надо нырнуть под него и взяв за ноги, вытолкнуть вверх одновременно разворачивая его к себе спиной. Оказавшись сзади, захватите своей рукой обе руки тонущего, под ноги, приподнимите его и разверните лицом вверх над поверхностью воды, чтобы он мог дышать. Ваша вторая рука при этом остается свободной, и вы можете плыть и транспортировать тонущего к берегу.

3 Если человек уже погрузился под воду, не оставляйте попыток найти его на глубине, а потом вернуть к жизни. Это можно сделать, если утонувший в воде находился в воде не более 6 минут. Подняв потерпевшего из воды и доставив его на берег, попросите находившихся поблизости людей вызвать службу спасения по телефону 112 и начать незамедлительно его оживление.

Оживление

Оживление требуется при наступлении клинической смерти. Признаки смерти, зрачки широкие, не реагируют на свет, нет пульсации, нет сознания, дыхания. Причиной смерти при утоплении является наполнение водой легких, прекращение из-за этого дыхания и остановка сердца. Для их восстановления надо последовательно выполнять следующие действия:

1 Очистите рот и нос пострадавшего платком или краем рубашки от грязи и ила, повернув его голову набок.

2 Положите его животом на согнутое колено(голова должна свешиваться вниз), резко нажимая раскрытыми ладонями между лопаток, удалите воду из дыхательных путей и желудка.

3 После удаления воды немедленно начинайте делать искусственное дыхание «рот в рот»(можно это не делать), но непрямой массаж сердца обязательно. Уложите пострадавшего на спину на ровную твердую поверхность, запрокиньте его голову назад, встаньте на колени слева от него, зажмите ему ноздри. Сделайте глубокий вдох, приложите губы к губам пострадавшего через платок и с силой выдохните в него воздух. 2 вдоха и 30 раз –непрямой массаж сердца. Одну ладонь положите поперек нижней части грудины, другую ладонь- поверх первой накрест. Надавите на грудину запястьями так, чтобы она прогнулась на 3-4 см у ребенка и 5-6 см у взрослого и отпустите. Прогибать сильно, толчком, используя вес своего тела. Массаж осуществляется только прямыми руками. Сердечно-легочную реанимацию делать до приезда скорой помощи или до изнеможения или когда появились признаки биологической смерти.

РАЗРАБОТАНО:

Заместитель директора по БАХР

Специалист по ОТ



В.Ш.Юсупов

С.В. Решетова