

Инструкция по безопасности во время купания.

1. Общие требования безопасности.

1.1. Опасные факторы:

- травмы и утопление при прыжках в воду головой вниз;
- купание сразу после приёма пищи или большой физической нагрузке
- купание в состоянии алкогольного опьянения;
- утопление при купании в естественных водоёмах не в специально отведённых, не оборудованных и отвечающих санитарным требованиям местах.

2. Требования безопасности перед началом купания.

- 2.1. Надеть купальный костюм (плавки) и наголову плавательную шапочку.
- 2.2. Сделать перерыв между приёмом пищи и купанием не менее 45-50 минут.
- 2.3. В состоянии алкогольного (или иного) опьянения запрещается купание.
- 2.4. При купании в естественном водоёме в специально оборудованном месте подготовить спасательные средства (спасательные круги, верёвки, шесты и т.д.).

3. Требования безопасности во время купания.

- 3.1. Входить в воду быстро и во время купания не стоять без движения.
- 3.2. Не прыгать в воду головой вниз при необследованном дне водоёма и при нахождении вблизи других пловцов.
- 3.3. Не оставаться при нырянии долго под водой.
- 3.4. Не купаться более 30 минут, если вода холодная, то не более 5-6 минут.
- 3.5. При купании в естественном водоёме не заплывать за установленные знаки ограждения, не купаться на большой волне, не подплывать близко к моторным лодкам, пароходам, баржам и т.д.

4. Требования безопасности в аварийных ситуациях.

- 4.1. Почувствовав озноб, быстро выйти из воды.
- 4.2. При судорогах не теряться, стараться держаться на воде и позвать на помощь.
- 4.3. При утоплении немедленно сделать пострадавшему искусственное дыхание до восстановления дыхания, сообщить родителям пострадавшего, при необходимости отвезти в ближайшее лечебное учреждение.
- 4.4. При получении учащимся травмы немедленно оказать помощь пострадавшему, сообщить об этом администрации училища и родителям пострадавшего, при необходимости отвезти при необходимости в ближайшее лечебное учреждение.

5. Требование безопасности по окончании купания.

- 5.1. Выйдя из воды, вытереться насухо и сразу же одеться.
- 5.2. При низкой температуре после купания, чтобы согреться, проделать несколько лёгких гимнастических упражнений.
- 5.3. Проверить наличие всех с группы.

Составил:

Инженер по охране труда

Возчиков Ф.А.