

**краевое государственное казенное учреждение для детей-сирот  
и детей, оставшихся без попечения родителей  
«Ачинский детский дом № 1»**

СОГЛАСОВАНО

Представитель трудового  
коллектива КГКУ «Ачинский детский дом  
№1»

\_\_\_\_\_ С.В. Гладилин  
« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20 \_\_\_\_ г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор КГКУ «Ачинский детский дом  
№1»

\_\_\_\_\_ В.А. Антропова  
« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20 \_\_\_\_ г.

**ИНСТРУКЦИЯ  
по охране труда и технике безопасности**

***Правила организации безопасности  
на водоемах в летний, осенне-зимний и весенний периоды***

(наименование профессии, должности или вида работ)

**ИОТр-03 – 2017**

**1. В летнее время при купании в реке или открытом водоеме**

1.1. Дети могут купаться **только** в сопровождении взрослых.

1.2. Не разрешайте купаться в незнакомом месте, где нет других купальщиков. Помните, что места для купания выбираются с соблюдением мер безопасности местности. Дно реки или водоема должно быть у берега мелким, без резких перепадов глубины и очищенное от камней и коряг. А в незнакомых местах могут оказаться затопленные коряги, холодные ключи (от которых ноги может сводить судорогой), глубокие ямы и осколки стекла.

1.3. Необходимо постоянно следить за поведением в воде - ни в коем случае детям не хвататься за руки и ноги друг друга, иначе есть риск наглотаться воды. А легкие человека всего за 10 секунд заполняются водой.

1.4. Во время купания воспитанников в водоемах в летний период соблюдать следующие правила:

- входить в воду быстро и во время купания не стоять без движения. Почувствовав озноб, ребенок должен быстро выйти из воды;

- не купаться сразу после приема пищи и большой физической нагрузки (игра в футбол, бег и т. д.). перерыв между приемами пищи и купанием должен быть не менее 45-50 минут;

- в холодную погоду после купания, чтобы согреться, проделать несколько легких физических упражнений;

- не купаться больше 30 минут; если вода прохладная, достаточно 5-6 минут;

- при ушных заболеваниях нельзя прыгать в воду головой вниз;

- выйдя из воды, вытираться насухо и сразу одеться.

1.5. Обращайте внимание на цвет и запах воды (прозрачность воды должна быть не менее 1 метра); нельзя купаться в водоемах, в которые заходят животные. Плавающие в водоеме утки и другие птицы - могут быть признаком непригодной для купания человека воды.

**1.6. Запрещается:**

1) Входить в воду разгоряченным, сразу после перехода или физических упражнений с большой мышечной нагрузкой.

2) Заплывать за установленные знаки (ограждения участка, отведенного для купания).

3) Подплывать близко к моторным лодкам, баржам.

4) Купаться при высокой волне, в сумерки и ночное время.

5) Нырять в воду с мостиков, лодок, отрывистого берега; толкать товарища с вышки или с берега.

6) Прыгать или нырять в незнакомом месте, потому что на дне могут быть опасные для жизни предметы.

7) Плавать в лодке без спасательных средств (спасательного жилета или круга).

8) Запрещается организовывать и проводить любые мероприятия на воде в зоне водозаборных станций, плотин, пристаней, причалов, переправ портов и других гидротехнических сооружений.

## **2. При купании в бассейне**

2.1. Необходимо следить, чтобы воспитанники:

- не ныряли в не установленных местах, там может быть мелко и можно удариться головой о дно бассейна и получить тяжелую травму;
- не прыгали с вышек без специальной подготовки инструктором по плаванию, можно повредить позвоночник или получить шок при попадании сильной струи воды через нос в дыхательные пути;
- не прыгали с вышки, если вблизи от нее находятся другие пловцы.

2.2. Будьте всегда осторожны при выходе из бассейна - можно поскользнуться и упасть.

## **3. При выходе на лёд**

3.1. Нельзя выходить на тонкий или непрочный весенний лед на реке или водоёмах - можно провалиться.

3.2. Лед зеленоватого оттенка, толщиной 7 см - безопасный, он выдерживает одного человека. Непрочный лед - около стока вод с фабрик, заводов. Тонкий или рыхлый лед - вблизи камыша, кустов, под сугробами. Ненадежный тонкий лед - в местах, где бьют ключи, быстрое течение или там, где впадают в реку ручьи. Площадки под снегом следует обойти.

3.3. Нельзя проверять прочность льда ударом ноги.

3.4. При вынужденном переходе водоема безопаснее всего придерживаться проторенных троп или идти по уже проложенной лыжне. Но если их нет, надо перед тем, как спуститься на лед, очень внимательно осмотреться и наметить предстоящий маршрут.

3.5. При переходе водоема группой необходимо соблюдать расстояние друг от друга (5-6 м).

3.6. Замерзшую реку (озеро) лучше перейти на лыжах, при этом: крепления лыж расстегните, чтобы при необходимости быстро их сбросить; лыжные палки держите в руках, не накидывая петли на кисти рук, чтобы в случае опасности сразу их отбросить.

3.7. Если есть рюкзак, повесьте его на одно плечо.

3.8. Если вы провалились, необходимо широко раскинуть руки по кромкам льда, удерживаться от погружения с головой.

3.9. Не паникуйте, старайтесь без резких движений выбираться на лед, наползая грудью и поочередно вытаскивая на поверхность ноги.

3.10. Выбравшись из пролома, нужно откатиться и ползти в сторону, обратную направлению движения.

3.11. Добравшись до берега: быстро идти домой, переодеться в сухую одежду, выпить горячий чай.

## **4. Средства безопасности**

Конечно, самое первое и важное правило - это следить за детьми в воде! Дети, не умеющие плавать, могут заходить в водоем не глубже, чем по пояс и то под присмотром лиц, умеющих плавать.

В настоящее время существует множество средств для безопасного плавания в воде и обучения азам самостоятельного нахождения в воде. Это и нарукавники, и жилеты, и разнообразные круги для плавания.

При приобретении надувных средств для плавания лучше отдавать предпочтение тем, которые состоят из нескольких независимых отсеков. Это может спасти жизнь, если одна из частей средства сдуется. Нарукавники подбираются в соответствии с возрастом ребенка.

С точки зрения безопасности, к надувным предметам нужно относиться с осторожностью, поскольку они очень легки, но обладают значительной парусностью и достаточно слабого ветерка и течения, чтобы они быстро отнеслись от человека на значительное расстояние от берега. Кроме того, любой надувной предмет может быстро потерять плавучесть из-за малейшего повреждения. Поэтому данными средствами необходимо пользоваться в присутствии взрослых!

Аналогичным предметом является и надувной матрас. На нем нельзя заплывать на середину реки, где течение может быть достаточно сильным, чтобы далеко унести юного

храбреца. Кроме того, матрац может легко накрыть волной или он может порваться при контакте с острым предметом, например, камнем, острым прутом или осколком стекла.

Очень опасны путешествия по воде на самодельных плотках, плавающих деревьях, бревнах и других предметах, представляющих собой хозяйственный и строительный мусор.

Детские тапочки для купания необходимы, если дно водоема каменистое и если пляж не очень чистый. Головной убор (чтобы не случился тепловой удар и ребенок не перегрелся) должен всегда быть на голове у ребенка. Детям рекомендуется одевать шапочки для купания и очки. Солнцезащитные средства для детей наносите после каждого контакта с водой.

**ВАЖНО!** Дети мерзнут в воде гораздо быстрее, чем взрослые. Как только заметите первые признаки переохлаждения: губы посинели, кожа покрылась мурашками, ребенок дрожит - выведите ребенка из воды, разотрите полотенцем и наденьте сухую одежду.

## **5. Если случилось утопление**

Жизнь непредсказуема и никто из нас не застрахован от несчастного случая. Вооружен тот, кто предупрежден! Поэтому в преддверии купального сезона необходимо напомнить всем, что утопление - это вторая по частоте причина смерти от несчастного случая у детей до 15 лет (первая - автомобильные аварии). Из десяти утонувших детей один тонет на глазах у взрослых, не понимающих, что происходит. Поэтому стоит изучить:

### **5.1. Признаки, по которым можно определить, что ребенок тонет**

За редким исключением, тонущие люди физиологически неспособны позвать на помощь. Дыхание - основная функция дыхательной системы, а речь - дополнительная. Чтобы говорить, необходимо иметь возможность дышать.

Рот тонущего периодически скрывается под поверхностью воды и появляется снова. Времени, которое рот находится над водой, недостаточно, чтобы выдохнуть, вдохнуть и позвать на помощь. Тонущий успевает только быстро выдохнуть и вдохнуть.

Тонущие не могут размахивать руками, зовя на помощь. Инстинкты заставляют их раскинуть руки в стороны и отталкиваться от воды, пытаясь поднять тело вверх, чтобы рот показался над поверхностью и они могли сделать очередной вдох.

При инстинктивной реакции утопающего человек не может управлять движениями рук. **Тонущий человек физиологически неспособен перестать совершать инстинктивные движения и начать совершать осмысленные, например, размахивать руками, двигаться к спасателю или хвататься за спасательные приспособления.**

Пока продолжается инстинктивная реакция утопающего, тело человека остаётся вертикально в воде, без малейших признаков поддерживающих движений ногами. Если его не спасут, тонущий может продержаться в воде от 20 до 60 секунд перед полным погружением.

### **5.2. А что же делать, если это все-таки произошло?**

5.2.1. Если утопающий спасен с поверхности воды или сразу же после погружения, то отмечается возбуждение или, наоборот, заторможенность, возможны неглубокие расстройства сознания. Отмечается бледность кожи, одышка, тахикардия (учащенное сердцебиение). В данном случае необходимо:

- снять с пострадавшего мокрую одежду, растереть его спиртом и тепло укутать;
- дать горячее питье;
- успокоить (валериана, пустырник в дозе 1 капля/год жизни).

Если ребенок находится в бессознательном состоянии, первая помощь должна оказываться сразу же после извлечения ребенка из воды - на берегу или на борту спасательного судна:

5.2.2. Как только пострадавшего извлекают из воды, необходимо быстро восстановить проходимость дыхательных путей. Если перед вами грудной ребенок, то его нужно перевернуть вниз головой, резко отвести нижнюю челюсть, освободить рот и дыхательные пути от воды, песка (можно воспользоваться марлевым тампоном, носовым платком). Детей постарше не так-то просто переворачивать вниз головой, поэтому их кладут животом на колени, опускают пониже голову и несколько раз с силой надавливают на спину. Далее немедленно приступают к искусственному дыханию.

5.2.3. Существуют 2 способа искусственного дыхания: "рот в рот" и "рот в нос", при этом пострадавшему вдувают через нос или рот выдыхаемый другим человеком воздух. Легкие и грудная клетка пострадавшего расширяются - происходит вдох.

А легкие благодаря своей эластичности сжимаются, грудная клетка спадает и воздух выходит из легких - выдох.

5.2.4. Способ дыхания "рот в нос" считается физиологичным, потому что соответствует нормальному дыханию (ведь мы дышим через нос - логично). Для этого ребенка укладывают на спину на жесткую поверхность. Голову максимально запрокидывают назад, для чего одну руку подкладывают под шею, а другой надавливают на теменную область. Это нужно для того, чтобы язык выдвинулся вперед и не мешал проходимости вдуваемого воздуха, иначе все мероприятия будут неэффективны! Обязательно необходимо прикрыть рот рукой.

Далее набираете в себя побольше воздуха и с силой вдуваете его в нос пострадавшего. Сколько времени? А ровно столько, сколько нужно, чтобы израсходовать свой запас - секунду-полторы. Делаем паузу, поднимаем голову ребенка и ждем, когда воздух выйдет обратно. И снова вдох - вдувание, пауза - выдох.

Если вдуваемый воздух плохо проходит через нос, то приходится оживлять пострадавшего через рот. Выполняем тоже самое, но только зажимаем нос, чтобы не было утечки кислорода.

Маленьким детям чаще всего воздух вдувают и в рот и в нос одновременно из-за маленького расстояния между носом и ртом ребенка.

Искусственное дыхание продолжают делать до того момента, пока пострадавший не начнет дышать самостоятельно. Чем меньше ребенок, тем чаще вдувания, поскольку потребность в кислороде у маленьких детей выше.

5.2.5. Если у пострадавшего не прощупывается пульс на сонной артерии, при этом кожа серо-синюшного цвета, дыхания нет - в этом случае необходимо проводить массаж сердца:

1. Уложить пострадавшего на жесткую поверхность (стол, пол, асфальт)
2. Приподнять ноги - это способствует лучшему притоку крови к сердцу из вен нижней части тела.

3. Реанимирующий находится слева от больного и кладет ладонь одной руки на нижнюю часть грудины, НО не на самый ее край (чтобы при надавливании не повредить печень). Другая рука кладется сверху для усиления давления.

Надавливание проводить в виде быстрого толчка. После каждого надавливания руки быстро снимают от грудной клетки, чтобы дать ей возможность расправиться.

4. Одновременно проводить искусственное дыхание. Соотношение массирующих надавливаний и числа вдуваний в легкие составляет 4:1. У грудничков массаж делают одним или двумя пальцами, а у старших детей и подростков одной рукой. Ритм массажа 80-100-120 надавливаний в минуту.

5. При эффективности мероприятий кожа пострадавшего розовеет, появляется самостоятельное дыхание, пульс, реакция на свет.

После оказания первой помощи необходима госпитализация в специализированное отделение.

***Взрослые, помните, что когда дети играют в воде, они шумят.***

***ЕСЛИ ШУМ СТИХ - ПОДОЙДИТЕ И ВЫЯСНИТЕ, ПОЧЕМУ!***

Инструкцию разработал: \_\_\_\_\_ / Должных Е.В.