## ІНСТРУКЦІЯ

з безпеки життєдіяльності учнів

під час відпочинку та купання у водоймищах

### *1. Загальні вимоги*

### 1.1. Відпочинок біля водоймищ та на воді (купання, катання на човнах) повинен бути тільки у спеціально відведених та обладнаних для цього місцях. Не можна купатися у незнайомих місцях.

### 1.2. Безпечніше відпочивати біля водоймища у світлу частинудоби.1.3. Купатися дозволяється в спокійну безвітряну погоду при швидкості вітру до 10м/сек, температурі води — не нижче +18° С, повітря — не нижче +22-24° С.

### 1.4. Підводним спортом дозволяється займатися тільки після 17 років учням, які пройшли спеціальну комісію та вміють плавати.1.5. До купання допускаються групи дітей до 10 чоловік під наглядом одного відповідального, що вміє добре плавати і знає прийоми рятування на воді.1.6. Перед купанням рекомендується пройти огляд лікаря; на групу учнів повинен бути один медичний працівник з укомплектованою медичною аптечкою.

1.7. Роздягання та одягання дітей проводиться під наглядом організатора купання (одяг кожної дитини викладається у рядки окремими купами).

1.8.Забороняється:

- відпочивати біля води на необладнаних пляжах, що призводить до падінь з обривів, у зарослі, заглибини, ями, до отримання переломів, забиття тощо;

-ходити по берегу водоймища без взуття, що призводить до порізів, ніг кореневищами тощо;

- знаходитися біля водойми та купатися при блискавці, сильному вітрі тощо;

### *2. Правила безпеки перед купанням*

2.1. Разом з керівником заходу вибрати безпечне місце для купання. Перевірити берег та дно водойми. Берег повинен бути пологий та піщаний. Швидкість течії не більше 0,3 м/сек. Вода – чиста, прозора. У водоймі повинні бути відсутні корчі, ями, вири, підводні камені.

2.2. Учні повинні ознайомитися з правилами купання, умовними знаками, які керівник буде подавати з берега.

2.3. До і після купання проводиться перевірка наявності дітей, шляхом шикування їх в ряд.

2.4. Відповідальний за купання повинен до початку купання, увійти у воду першим (до дозволеної межі), а вийти останнім.
2.5. Після прийняття їжі купатися можна не раніше, ніж через 1,5-2 години.
2.6. Заходитиу воду необхідно повільно, дозволяючи тілу адаптуватися до зміни температури повітря та води.

2.7. Не рекомендується купатися поодинці біля крутих, стрімчастих і зарослих густою рослинністю берегів.
2.8. Пірнати можна лише там, де є для цього достатня глибина, прозора вода, рівне дно.
2.9. Кататися на човні (малому плавзасобі)

дозволяється тільки після отримання дозволу та реєстрації у чергового по човновій станції.

### 2.10. У воді варто знаходитись не більше 15 хвилин.

### *3. Правила безпеки під час купання*

3.1. Під час купання не робіть зайвих рухів, не тримайте свої м’язи у постійному напруженні, не порушуйте ритму дихання, не перевтомлюйте себе, не беріть участі у великих запливах без дозволу лікаря і необхідних тренувань.

3.2. Не купайтесь більш як 30 хвилин з тим, щоб уникнути втоми, переохолодження.

3.3. Відчувши втому, спокійно пливіть до берега, вирівняйте дихання, не панікуйте.

3.4. При пірнання не залишайтеся довго під водою.

3.5. При судомах не розгублюйтесь, старайтесь триматися на воді і кличте на допомогу.

3.6. При наданні вам допомоги не хватайте рятівника, а допомагайте йому відбуксирувати вас на берег.

3.7. Якщо ви потрапили у вир, наберіть у легені побільше води, пірніть і зробіть сильний ривок у бік за течією.

3.8. В жаркі сонячні дні купайтесь у купальній шапочці або покривайте голову білою хустиною.

3.9. **Забороняється**:

- залазити на попереджувальні знаки, буї, бакени;
- стрибати у воду з човнів, катерів, обривистих берегів, споруджень, не призначених для цього;
- пірнати з містків, дамб, причалів, дерев, високих берегів;
- використовувати для плавання такі небезпечні засоби, як дошки, колоди, камери від автомобільних шин, надувні матраци таінше знаряддя, не передбачене для плавання;
- плавати на плавзасобах біля пляжів та інших місць, які відведені для купання;
- вживати спиртні напої під час купання;
- забруднювати воду і берег (кидати пляшки, банки, побутове сміття і т.д.), прати білизну і одяг у місцях, відведених для купання;
- підпливати близько до плавзасобів, які йдуть неподалік від місць купання;
- допускати у воді грубі ігри, які пов’язані з обмеженням руху рук і ніг;
- подавати помилкові сигнали небезпеки;
- заходити глибше, ніж до поясу, дітям, які не вміють плавати;
- купатися дітям без супроводу дорослих;

- занурюватися під воду у незнайомих водоймищах;

- купатися у зарослих травою водоймищах тощо.

### *4. Правила безпеки після купання*

4.1. Після купання не рекомендується приймати сонячні ванни, краще відпочити в тіні, зробити декілька енергійних вправ.

4.2. Витріться насухо, одягніться.

4.3. Наглядайте за тими, хто ще купається.

4.4. Не допускайте перегріву організму на сонці.

 ***5. Правила безпеки в аварійних ситуаціях***

5.1. Якщо в зоні купання трапилася аварійна ситуація (забруднення води, аварія, буря, злива, гроза, тощо), необхідно вжити рятувальних заходів, передбачених відповідними правилами безпечної поведінки та терміново добратися до населеного пункту.

5.2.У разі утоплення учня – негайно сповістити місцеві органи влади, начальника табору.

5.3. Вмійте надавати першу допомогу потерпілим.

*Наданняпершої (долікарської) допомоги*

*при утопленні:*

- перша (долікарська) допомога здійснюється на місці протягом 1-5 хвилин оточуючими при виявлені постраждалого;

- найбільш результативною допомогою постраждалим від потоплення є штучне дихання (з рота до рота) (з рота до носу) і закритий массаж серця, які проводяться в наступній послідовності:

- швидко вивільнити дихальні шляхи постраждалого від води;

- очистити рот та ніс від піску та сторонніх частин, використовуючи палецьсвоєї руки, який попередньо обертають носовим платком або чистою тканиною;

- голову постраждалого повертають вбік;

- для видалення води з верхніх дихальних шляхів постраждалого перевертають на живіт і піднявши роблять удар між лопатками;

- для видалення води із легенів та шлунку, постраждалого необхідно покласти грудною клітиною на зігнуте коліно людини, що надає допомогу і підтримуючи лоб постраждалого надавлюють між лопатками;

- після цього необхідно приступити до вентиляції легенів:

- постраждалого кладуть на тверду поверхню і запрокинути голову та витягнути вперед і на верх нижнюю частину щелепи;

- швидко вивільнити від одягу, що здавлює грудну клітину і шию та тулуб;

- впевнитись, що язик постраждалого не заважає диханню;

- зробивши глибокий вдих, роблять видих до легенів постраждалого через його рот, закриваючи ніс постраждалого пальцями;

- далі надавлюють на грудну клітину постраждалого.

- такі дії виконують послідовно через кожні 2-3 секунди;

- найбільш часті помилки при вентиляції легенів постраждалого:

- не розігнуте положення голови постраждалого (повітря, що вдувається постраждалому надходить не до легенів а до шлунку);

- мала кількість повітря, що вдувається (для постраждалих дітей може бути велика;

- великий час, витрачений на підготовку до штучного дихання;

- не своєчасна зупинка операції по вдуванню повітря;

- недостатня сила надавлювання при закритому масажі серця.

*при отриманні переломів кінцівок та вивихах :*

- фіксування кінцівок в місці перелому (іммобілізація) із застосуванням підручних матеріалів для організації накладання шини;

- надання протишокових заходів, в разі отримання постраждалим шоку від болю;

- не допускання спроб вправляння зламаної кінцівки та спроб промивання ран;

- доставка потерпілого до медичної частини.

*при отриманнізабиття:*

- прикладання до місця забиття холоду (лід, сніг, проточна вода, холодна ванночка чи компрес)

- накладання тугої пов’язки;

- в особливо важких випадках, доставка потерпілого до медичної частини.

*при втраті свідомості від струсу мозку:*

- прикладання до голови холоду (лід, сніг, проточна вода, холодна ванночка чи компрес);

- створення постраждалому абсолютного спокою;

- доставка потерпілого до медичної частини.

 *при отриманні ріжучих та колючих травм:*

- вимити руки (по можливості з милом);

- провести дезінфекцію, використовуючи спирт, горілку тощо;

- зупинити кровотечу;

- обробити шкіру навкруги рани йодним чи спиртовим розчином;

- накласти на рану стерильну пов’язку та забинтувати.

*при ураженні блискавкою:*

- при втраті свідомості, зняти дію електричного струму на потерпілого, прикопуванням його землею для зняття залишкової електрики;

- дати йому спокій.

 *при отриманні рваних ран:*

- вимити руки (по можливості з милом);

- провести дезінфекцію використовуючи спирт, горілку тощо;

- зупинити кровотечу;

- обробити шкіру навкруги рани йодним чи спиртовим розчином;

- накласти на рану стерильну пов’язку та забинтувати.

- не дозволяється:

- поверхні ран торкатися руками і одягом, одяг не знімають а розрізають);

- промивати рану водою і змащувати мазями;

- промивати розчинами йоду, брильянтовою зеленню і спирту;

- виймати з рани згустки крові і сторонні тіла.

*при харчових отруєннях:*

- покласти постраждалого і промити йому шлунок:

- дати випити 4-5 склянок кип’яченої води кімнатної температури або содового розчину (1 чайна ложка на склянку води) чи слабкого розчину перманганату калію (блідого-рожевого кольору);

- викликати блювоту, введенням до роту пальця, процедуру продовжують до настання чистих промивань;

- напоїти постраждалого прохолодним міцним чаєм.

*при опіках та теплових ударах:*

- створити тінь для потерпілого чи відвести (віднести ) його в тінь;

- розстібнути йому одяг;

- збризнути обличчя і голову холодною водою;

- на голову та серце покласти мокру тканину;

- напоїти його холодною водою;

- забезпечити приток свіжого повітря;

- забезпечити спокій.