



ЗАТВЕРДЖЕНО:

КЗ «Кам'янська спеціальна загальноосвітня школа-інтернат» ЗОР

Наказ від 29.12.2022 № 142

## **ІНСТРУКЦІЯ**

### **З БЕЗПЕКИ ЖИТТЄДІЯЛЬНОСТІ № 5-БЖ**

#### **для учнів(вихованців) з правил поведінки на воді**

#### **1. Загальні положення**

- 1.1. Ця інструкція діє під час перебування учня (вихованця) на водоймах.
- 1.2. У разі порушення інструкції можливі:
  - різні види травмувань тіла;
  - нервово-емоційний стрес;
  - утоплення.
- 1.3. Учень (вихованець) повинен вивчати (лексику), яка використовується під час інструктажу з правил поведінки на воді.
- 1.4. Уважно слухай вчителя, вихователя під час інструктажу, не соромся ставити питання.

#### **2. Правила поведінки на воді влітку**

##### **2.1. Правила поведінки на водоймі:**

- 1) щоб безпечно відпочивати влітку на воді обов'язково навчися плавати;
- 2) не перебувай біля водойм (річки, моря, озера) без дорослих, в безлюдному місці, а особливо один;
- 3) не купайся там, де не має підготовлених місць (не обладнаних пляжів): зарослих рослинами берегів, біля обривів, берегів з камінням, біля причалів;
- 4) не запливай за огорожувальні буйки - далі дуже небезпечна глибина;
- 5) не організовуй і не приймай участі в іграх, в яких треба пірнати і захоплювати тих, хто купається;
- 6) не стрибай у воду з місць, які не пристосовані для цього;
- 7) не стрибай у воду в місця, де невідома глибина і не перевірене дно – можеш потрапити на колючі, гострі предмети, заплутатися водоростями та інше;
- 8) не стрибай у воду з човнів, катерів, вітрильників та інших плавучих засобів - можеш потрапити під рухливі механізми;
- 9) якщо використовуєш для плавання надувні матраци, надувні іграшки, камери, не відпливай далеко від берега, не перебувай довго на сонці – надувні предмети вітром легко відносяться далеко від берега і можуть «здутися»;
- 10) не купайся в вечірній час, особливо після заходу сонця - вночі важко знайти людину у воді і допомогти їй;

- 11) під час купання не стрибай, не пірнай, не штовхайся, не тягни товаришів за руки або ноги;
- 12) якщо не маєш добрих тренувань, не бери участі у змаганнях з запливу – скоріше всього, сили ти не розрахуєш;
- 13) не перевтомлюйся та не переохолоджуйся в воді – краще купатися недовго, але часто;
- 14) на березі обов'язково одягни головний убір;
- 15) не перегрівайся на сонці, краще приймай сонячні ванни в тіні, під навісом, саме шкідливе сонце з 10.00 до 16.00 години;
- 16) після тривалого перебування на сонці, жвавих ігор, добре спітнілим, в воду заходь спокійно, поступово і ні в якому разі не пірнай – різке охолодження тіла може привести до зупинки дихання;
- 17) не купайся при сильних хвилях, при штормі: хвилі легко накривають людину з головою і вона тоне;
- 18) якщо відчуваєш себе погано, тобі зле, ні в якому разі не заходь у воду - вода може бути і ворогом;
- 19) бережи навколишню природу: не залишай та не кидай сміття ні на березі, ні в воду.

### 2.2. Як допомогти потопуючому:

- 1) якщо ти побачив, що людина тоне, клич всіх на допомогу;
- 2) допомагати потопуючому повинні дорослі, які добре плавають та мають досвід;
- 3) якщо немає поряд нікого, хто б міг допомогти, спробуй сам, але тільки в тому разі, якщо ти впевнений в своїх силах;
- 4) знайди будь-який плавучий предмет (краще – рятувальний круг), киньте його так, щоб потопуючий міг за нього вхопитися; краще, якщо прив'яжете до нього мотузку, за яку потім можна підтягнути потопуючого до берега;
- 5) якщо нещастя трапилось на мілководді, спробуй підійти до потерпілого вбрід, щоб подати рятувальний засіб, але тримай його так, щоб він був між тобою і потерпілим;
- 6) якщо ти спробуєш підпливати до потопуючого, тримай у себе в руках рятувальний засіб, щоб потопуючий хапався за нього, а не за тебе;
- 7) якщо ти не впевнений в своїх силах, не ризикуй ні своїм, ні життям потерпілого.

### 2.3. Щоб не отримати сонячний або тепловий удар роби так:

- 1) ходи у кепі з довгим козирком, у сонцезахисних окулярах та в світлому одязі з натуральних тканин;
- 2) не приймай сонячні ванни на голодний чи повний шлунок;
- 3) перебувай переважно у затінку;
- 4) засмагай вранці до 11 години або після 16 години ввечері;
- 5) користуйся захисними кремами;

- 6) пий у спеку до 2 літрів води, не пий солодкі газовані напої- вони спричиняють набряки, молоко-посилює спрагу;
- 7) умивайся кілька разів на день.

#### 2.4. Допомога при тепловому чи сонячному ударі:

При появі у людини перших ознак сонячного та теплового удару (різка втома, слабкість, головний біль, запаморочення, біль у ногах, спині, нудота, блювота, шум у вухах, потьмарення в очах, посилене дихання, кровотеча з носа, а, можлива, втрата свідомості) потрібно невідкладно надати першу домедичну допомогу, без якої людина може загинути в найближчі години від зупинки дихання та кровообігу:

- 1) перенеси потерпілого в прохолодне місце, поклич дорослих;
- 2) дай вдихнути, якщо є під рукою, нашатирного спирту з вати;
- 3) зніми зайвий одяг;
- 4) змочуй обличчя прохолодною водою, поклади холодний компрес (вологу серветку) на голову;
- 5) виклич швидку допомогу за телефоном 102.

### **3. Правила поведінки на воді взимку**

#### 3.1. Правила поведінки на замерзлих водоймах:

- 1) гратися на замерзлих водоймах чи поблизу них дітям можна тільки в присутності та під наглядом дорослих;
- 2) дорослі повинні перевірити заздалегідь, чи нема на замерзлій водоймі підозрілих місць:
  - лід може бути неміцним біля стоку води, де швидка течія і де водойма впадає в іншу;
  - тонкий або крихкий лід поблизу кущів, очерету, під кучугурами;
  - небезпечними є ділянки, покриті товстим прошарком снігу, бо під снігом лід завжди тонший;
  - найбільш небезпечна крига - перша та остання, адже така крига ще надзвичайно тонка, неміцна і не витримує маси навіть маленької дитини;
  - на початку зими небезпечною є середина водоймища, а в кінці зими – прибережні ділянки.
- 3) на замерзлих водоймах безпечно не гратися і не ходити, але, якщо все ж таки необхідно вийти на лід, то:
  - візьми із собою палицю;
  - перед тим, як стати на лід, перевір ударом палиці міцність льоду: якщо після удару на ній з'являється вода, негайно повертайся назад, при цьому перші кроки роби не відриваючи підшви (як на лижах);
  - не перевіряй міцність льоду ударом ноги, бо можеш провалитися;
  - не виходь на лід один, в разі провалу треба, щоб хтось допоміг тобі та покликав на допомогу;
  - перші кроки роби не ступаючи, а нібито йдеш на лижах;
  - дивись уважно під ноги та вперед, щоб своєчасно побачити, де може бути тонкий лід;

- обережно спускайся з берега: лід може бути тонким або слабо з'єднаний з берегом;
- якщо йдеш з групою, відстань повинна бути не менше 5 метрів між пішоходами;
- не можна стрибати та бігати по льоду, збиратися великими групами на одному місці;
- якщо лід почав тріщати, негайно повертайся, але не біжи, йди повільно, не відриваючи ступні від льоду (як на лижах).

### 3.2. Допомога потерпілому на воді взимку:

- 1) якщо побачив, що людина провалилася під лід, терміново клич дорослих на допомогу, викликай рятувальників, швидку допомогу;
- 2) не біжи до потерпілого, бо і сам можеш провалитися;
- 3) наближайся повзком, використовуючи для зміцнення продовгуваті предмети (лижі, лижні палки, дошки), штовхаючи їх перед собою;
- 4) до самого краю пролому підповзати не можна, бо у воді опинитесь удвох;
- 5) наближайся на відстань не менше 3-4 метрів;
- 6) кинь людині мотузку, шарф, палку аби вона ухопилася;
- 7) подавши підручний засіб рятування, витягуй потерпілого повзком або вибирайтесь обоє із небезпечної зони;
- 8) якщо вдалося витягти потерпілого, на ноги не піднімайтесь, а повзть до берега;
- 9) на березі потерпілого переодягни і загорни в ковдру;
- 10) не занурюй потерпілого в теплу воду (можуть бути проблеми з серцем), краще дай теплої води, чаю, приклади до тіла грілку або пляшку з гарячою водою.

### 3.3. Якщо ти провалився під лід:

- 1) не борсайся;
- 2) тримай голову над водою;
- 3) не панікуй, клич на допомогу;
- 4) широко розведи руки, щоб утриматися на поверхні і не піти під лід;
- 5) стараючись не обламати лід, без різких рухів, спробуй вибратися із води, повзучи грудьми та почергово витягуючи на поверхню ноги;
- 6) вибирайся в той бік, звідки ти прийшов;
- 7) відкотись від ополонки;
- 8) проповзи 3-4 метри по своїх слідах, а краще до самого берега;
- 9) біжи до людей в тепле приміщення.

## **4. Вимоги безпеки в надзвичайних ситуаціях**

4.1. У разі виникнення будь-якої надзвичайної ситуації (погіршення самопочуття, травма, страх, розгубленість, пожежа, відключення електроенергії та інше):

- скажи або зателефонуй батькам, дорослим;

- не панікуй, не кричи, не метушись;
- уважно дивись та слухай команди дорослих, чітко і спокійно їх виконуй;
- якщо можеш допомогти дорослим, запропонуй.

4.2. Запам'ятай та запиши номери телефонів служб екстреної допомоги:

- 101 - пожежна охорона;
- 102 - поліція;
- 103 - швидка медична допомога;
- 104 - газова служба;
- або, єдиний номер 112, на який можна телефонувати, щоб не набирати окремо 101, 102, 103 і 104.

Ця служба 112 пристосована для людей з порушенням слуху чи мови, адже щоденно там працюють перекладачі жестової мови.

ПОГОДЖЕНО

Заступник директора з навчальної роботи



Ірина КИТМАНОВА