



МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

Департамент освіти і науки Житомирської обласної державної адміністрації

Звягельський ліцей з посиленою військово-фізичною

підготовкою Житомирської обласної ради

вул. Шевченка, 72, м. Звягель, Житомирська область, 11700

Телефони: код (04141) 3-50-19, 3-50-22, 3-50-23, факс 3-50-19, 3-50-22;

електронна адреса: liceu_pvfp_nv@ukr.net, код ЄДРПОУ 13553798



ЗАТВЕРДЖУЮ:

В.О. начальника

Звягельського ліцею з ПВФП

В.Л.Онищук

Наказ № 1 від 09.01.2023 р.

ІНСТРУКЦІЯ № 128

З БЕЗПЕКИ ЖИТТЄДІЯЛЬНОСТІ

під час перебування на водоймищах

Вміння добре плавати - одна з найважливіших гарантій безпечного відпочинку на воді, але пам'ятайте, що навіть хороший плавець повинен дотримуватися постійну обережність, дисципліну і суворо дотримуватися правил поведінки на воді. Плавати краще паралельно лінії берега і не запливати далеко. На річці потрібно плисти проти течії, інакше потім буде важко повертатися. Потрібно пам'ятати, що біля берега протягом слабкіше, ніж на середині річки.

Купання корисно людям, тому проконсультуйтеся з лікарем, чи можна вам купатися. Перший раз купатися слід в сонячну, безвітряну погоду при температурі повітря 20-23 градуси тепла, води - 17-19 градусів. Найкращий час для купання - 8-10 годин ранку і з 17 до 19 години вечора. Не слід купатися раніше ніж через годину-півтора після прийому їжі. Перед купанням слід відпочити. Не рекомендується входити у воду розігрітим. Не відпливайте далеко від берега, не запливайте за попереджувальні знаки.

Купайтеся у спеціально відведених і обладнаних для цього місцях. Перед купанням в незнайомих місцях дослідіть дно. Входьте у воду обережно, повільно. Ніколи не плавайте наодинці, особливо, якщо не впевнені у своїх силах. Не подавайте помилкових сигналів лиха.

Стрибати небезпечно та пірнати у воду в невідомому місці заборонено. Заплутавшись у водоростях, не робіть різких рухів і ривків. Необхідно лягти на спину, прагнучи м'якими, спокійними рухами випливи в той бік, звідки припливли. Якщо все-таки не вдається звільнитися від рослин, то, звільнивши

руки, потрібно підняти ноги і постаратися обережно звільнитися від рослин за допомогою рук.

Потрапивши в швидку течію, не слід боротися проти неї необхідно не порушуючи дихання пливати за течією до берега. Опинившись у вирі, не слід піддаватися страху, втрачати почуття самовладання. Необхідно набрати більше повітря в легені, зануритися у воду і, зробивши сильний ривок у бік за течією, піднятися на поверхню.

При переохолодженні тіла плавця у воді можуть з'явитися судоми, які зводять руку, а частіше ногу або обидві ноги. При судомах треба негайно вийти з води. Якщо немає такої можливості, то необхідно діяти наступним чином: змінити стиль плавання - плисти на спині. При відчутті стягування пальців руки, треба швидко, з силою стиснути кисть руки в кулак, зробити різке отбрасывающее рух рукою в зовнішню сторону, розтиснути кулак. При судоми литкового м'яза необхідно зігнутися, двома руками обхопити стопу постраждалої ноги і з силою підтягти стопу до себе. При судомах м'язів стегна необхідно обхопити рукою ногу з зовнішньої сторони нижче гомілки у щиколотки (за підйом) і, зігнувши її в коліні, потягнути рукою з силою назад до спини. Зробити проколювання будь-яким гострим підручним предметом (шпилькою, голкою і т.п.), для цього, на всяк випадок, необхідно прикріпити шпильку до купальних костюмах.

Втомлений плавець, повинен пам'ятати, що кращим засобом для відпочинку на воді є положення «лежачи на спині».

Розробив :

Інженер з ОП



Б.В.Онищук