

Правила безпечного відпочинку на воді в дитячих оздоровчих установах

Практичний посібник на допомогу керівнику літнього
табору



НМЦ ЦЗ та БЖД Сумської області
2017

Укладачі:

Курилко В.С. – завідувач кабінету інформаційних технологій НМЦ ЦЗ та БЖД Сумської області.

Курило М.О. – викладач обласних курсів НМЦ ЦЗ та БЖД Сумської області.

Волкогон А.Я. – методист обласних курсів НМЦ ЦЗ та БЖД Сумської області.

Правила безпечного відпочинку на воді в дитячих оздоровчих установах

Практичний посібник. Суми, 2017. 27 с.

Практичний посібник розроблений згідно з вимогами щодо реалізації державної політики у сфері цивільного захисту населення і територій від можливих небезпечних подій і надзвичайних ситуацій та запобігання їх виникнення, виконанню функцій державного нагляду (контролю) за дотриманням та виконання вимог законодавства у сфері відпочинку на воді, профілактики травматизму невиробничого характеру, виконання всіма органами місцевої влади та місцевого самоврядування, а також установами і організаціями, посадовими особами та громадянами вимог Кодексу цивільного захисту України.

Призначений для вчителів та вихователів навчально-виховних комплексів та загальноосвітніх шкіл, а також для керівників та обслуговуючого персоналу об'єктів відпочинку, оздоровлення і зайнятості дітей.

*Розглянуто і схвалено на засіданні
методичної комісії НМЦ ЦЗ та БЖД
Сумської області
Протокол № 5 від 27.04.2017*

Зміст

1. Загальні положення	3
2. Вибір місця відпочинку на воді, його підготовка та обладнання	3
3. Вимоги охорони праці до персоналу в оздоровчому таборі	5
4. Вимоги безпеки під час організації та проведенні купання дітей	6
5. Вимоги безпеки під час прогулянок на човнах.....	10
6. Вимоги безпеки під час купання дітей в душовій.....	11
7. Нещасні випадки на воді та їх причина	11
9. Порятунок потоплюючих	14
8. Додатки.....	19

1. Загальні положення

Найбільш корисний відпочинок влітку — це відпочинок на воді. Відпочиваючи на воді, завжди треба пам'ятати про безпеку.

Знання та виконання правил поведінки на воді є запорукою безпеки вашого життя та життя ваших дітей, а також отримання задоволення від відпочинку. Необхідно звернути особливу увагу на роз'яснювальну роботу з дітьми в школі, вдома, у дитячих оздоровчих установах, а також у засобах масової інформації.

Варто пам'ятати, що основними умовами безпеки є:

- правильний вибір та обладнання місць купання;
- навчання дорослих і дітей плаванню;
- суворе дотримання правил поведінки під час купання і катання на плавзасобах;
- постійний контроль за дітьми у воді зі сторони дорослих.

Цей посібник складено відповідно до вимог:

Закону України "Про забезпечення санітарного та епідемічного благополуччя населення";

Державних санітарних правил щодо розміщення, улаштування та експлуатації оздоровчих закладів, ДСП 172-96;

Державних санітарних норм та правил утримання територій населених місць, ДСанПіН 145-2011;

Державних санітарних правил і норм «Улаштування, утримання і організація режиму діяльності дитячих оздоровчих таборів», ДСанПіН5.5.5.023-99.

Закону України «Про екстрену медичну допомогу» від 5 липня 2012 р № 081-VI;

Наказу МОЗ України від 16 червня 2014р. №398 «Про затвердження порядків надання домедичної допомоги особам при невідкладних станах».

2. Вибір місця відпочинку на воді, його підготовка та обладнання

У кожному дитячому таборі, розташованому біля водойми, необхідно завчасно вибрати ділянку для купання і навчання дітей плаванню. Передбачити на ньому будівництво водної станції і пляжу з урахуванням вимог санітарно-епідеміологічної служби.

Вибір території, призначеної для відпочинку та купання дітей (пляжі) проводиться у відповідності з Державних санітарних правил і норм «Улаштування, утримання і організація режиму діяльності дитячих оздоровчих таборів», ДСанПіН5.5.5.023-99.

При виборі території пляжу треба виключити можливість несприятливих та небезпечних природних процесів (зсуви, селі, лавини, обвали) і забруднення промисловими та побутовими об'єктами.

Територія пляжу повинна бути дбайливо відновлюваною, очищена від сміття та каміння, мати добрий фільтруючий ґрунт. Вона повинна бути віддалена від портів, шлюзів, гідроелектростанцій, місця скидання стічних вод, стійбищ і водопою худоби та інших джерел забруднення або розташовуватися вище зазначених джерел забруднення на відстані не менше 500 м.

Пляж і берег у місці купання повинні бути пологими і мати плоский рельєф, добре інсольовані і захищені від вітру майданчики, обладнані навісами від сонця і пофарбованими тапчанами та лавами. Пляжі не повинні розміщатися у межах першої зони поясу санітарної охорони джерел господарчого і питного водопостачання.

У місцях, відведених для купання на водоймищі, не повинно бути виходів гуртових вод з низькою температурою, різко виражених і швидких вирів, воронок і великих хвиль. Швидкість течії води не повинна бути більше 0,5 м/сек. Дно водойми повинно бути піщаним, вільним від мулу, водоростей, корчів, гострих каменів.

Глибина водойми в місцях купання дітей повинна становити від 0,7 м до 1,2 м.

Мінімальна площа пляжу на одну дитину повинна бути 4 кв. м, кількість місць на пляжі слід приймати рівним 50% загальної кількості дітей у таборі. Санітарно-технічне обладнання території пляжу включає кабінки для переодягання, вбиральні каналізовані на відстані не менше 30 м від водоймища і не менше 20 м від межі пляжу, при відсутності каналізації необхідний водонепроникний вигріб, душові кабінки та питні фонтанчики, які плануються з розрахунку: 1 кабіна для переодягання на 50 дітей, 1 духова кабіна — на 40 дітей, 1 унітаз у вбиральні — на 75 дітей, 1 питний фонтанчик (висота струменя 15–20 см) — на 100 дітей.

На пляжі повинен бути передбачений пункт медичної допомоги.

З метою безпеки і орієнтування тих, що купуються, межа поверхні води, призначеної для купання, позначається яскравими, добре видимими плавучими сигналами (буйками).

Буйки не повинні розташовуватися далі 12 м від берега в залежності від глибини акваторії. Для забезпечення обмивки дітей після купання не обхідно передбачити душові кабінки. У ванних кімнатах, душових і санвузлах корпуси світильників з лампами розжарювання і патрони повинні бути виконані з ізолюючого матеріалу.

Установка розеток у ванних кімнатах, душових і санвузлах, роздягальнях при душових не допускається.

3. Вимоги охорони праці до персоналу в оздоровчому таборі

Працівники оздоровчого табору зобов'язані пройти медичне обстеження згідно з встановленим порядком, гігієнічну підготовку, повинні бути щеплені і мати медичну книжку встановленого зразка, яка зберігається на робочому місці.

Прийняті працівники, перш ніж приступити до роботи, зобов'язані пройти вступний, первинний інструктаж з охорони праці на робочому місці, з реєстрацією в журналах інструктажу на робочому місці відповідно до наказу Державного комітету України з Нагляду за охороною праці від 26.01.2005 № 15 «Типове положення про порядок проведення навчання і перевірки знань з питань охорони праці».

Вступний інструктаж проводять: директор табору, спеціаліст з охорони праці або уповноважена ним особа, на яку наказом директора покладено ці обов'язки.

Вступний інструктаж з охорони праці проводиться за затвердженою програмою.

Окрім вступного інструктажу з охорони праці, проводяться первинний інструктаж на робочому місці, повторний, позаплановий і цільовий інструктажі.

Первинний інструктаж на робочому місці, позаплановий і цільовий інструктажі проводить уповноважена директором особа, що пройшла в встановленому порядку навчання з охорони праці та перевірку знань вимог охорони праці.

Інструктаж з охорони праці завершується усною перевіркою працівником знань і навичок безпечних прийомів роботи особою, яка проводила інструктаж.

Проведення всіх видів інструктажів реєструється у відповідних журналах проведення інструктажів з зазначенням підпису особи, що інструктували та підписи особи, яка інструктує, а також дати проведення інструктажу.

Вступний і первинний інструктаж на робочому місці проводяться до початку самостійної роботи.

Позаплановий інструктаж проводиться при введенні в дію нових або змінених законодавчо та інших нормативних правових актів, що містять вимоги охорони праці, а також інструкцій з охорони праці, при порушенні працівниками вимог охорони праці, нещасних випадків та ін.

Персонал оздоровчого табору повинен бути забезпечений необхідними і належно оформленими інструкціями з охорони праці.

4. Вимоги безпеки під час організації та проведенні купання дітей

Відповідальні особи оздоровчого табору зобов'язані не допускати купання дітей в невстановлених місцях, пустощів на воді, плавання на не пристосованих для цього засобах (предметах) та інших порушень правил поведінки на воді.

До початку купання лікар табору проводить огляд дітей, визначає час перебування їх у воді і отримання сонячних (повітряних) ванн, виявляє дітей, які не вміють плавати.

Купання проводиться щодня в першій половині дня, в спекотні дні дозволяється повторне купання в другій половині дня. Проводити купання рекомендується в сонячні і безвітряні дні при температурі повітря не нижче 23 °С і температурі води не нижче 20 °С для дітей основної і підготовчої груп, для дітей спеціальної групи - з дозволу лікаря. Тривалість купання в перші дні початку купального сезону - 2-5 хвилин, з поступовим збільшенням до 10-15 хвилин.

Купання не дозволяється:

- відразу після прийому їжі і фізичних вправ з великим навантаженням;
- одночасно більше 10 дітей як у відкритому водоймищі, так і в басейні;
- без спостереження 2 дорослих (вожатого, інструктора з плавання), при цьому один знаходиться у водоймі, другий спостерігає з берега.

Купання дітей, які не вміють плавати, проводиться окремо від дітей, які вміють плавати.

Відповідальність за безпеку дітей під час купання і методичне керівництво покладається на інструктора з плавання.

Експлуатація пляжу оздоровчого табору забороняється без наявності в штаті інструктора з плавання.

Безпека дітей на воді забезпечується правильним вибором і обладнанням місця купання, систематичною роз'яснювальною роботою з дітьми про правила поведінки на воді і дотримання запобіжних заходів. На території дитячого оздоровчого табору обладнується стенд з витягами з Правил, матеріалами з профілактики нещасних випадків, даними про температуру води і повітря, силу та напрямок вітру.

Перед входом у воду і при виході з води інструктор з плавання (вожатий, вихователь) перераховує дітей.

Під час проведення купання діти зобов'язані швидко і точно виконувати розпорядження і вказівки інструктора з плавання (правила поведінки на воді, порядок купання, подача сигналів).

При купанні дітям заборонено:

- подавати помилкові сигнали тривоги;
- пірнати;
- топити один одного;

- підкидати один одного;
- запливати за обмежувальні буйки;
- кататися один на одному;
- забігати у воду;
- заходити у воду без дозволу інструктора і вожатого;
- пірнати з перил, містків;
- одночасно пірнати більш ніж одній людині.

На пляжі оздоровчого табору обладнуються ділянки для купання і навчання плаванню дітей молодшого віку з глибиною не більше 0,7 м, а також для дітей старшого віку з глибиною не більше 1,2 м. Для проведення купання повинні бути в наявності рятувальні засоби (рятувальні круги, мотузка не менше 10-12 м завдовжки з поплавком в кінці ("кінець Александрова")), в необхідних випадках рятувальні човни.

На відстані 3-х метрів від урізу води через кожні 25 м виставляються стійки з вивішеними на них рятувальними кругами і «кінцями Александрова».

Кожен оздоровчий табір, розташований біля водойми, повинен мати рятувальний пост, який виставляється тією організацією, у підпорядкуванні якої знаходиться даний табір.

Для проведення навчання з плавання відповідна ділянка водоймища відокремлюється огорожею а на березі обладнується майданчик який примикає до води.

На майданчику повинні бути:

- плавальні дошки (не менше 25 штук);
- надувний круг (не менше 25 штук);
- 2-3 жердини, що застосовуються для підтримки тих, що не вміють плавати;
- плавальні підтримувальні пояси;
- 3-4 ватерпольних м'ячі;
- 2-3 мегафони;
- дошка з розкладом занять, навчальними плакатами з методики навчання і техніки плавання.

Під час купання дітей на відповідальній ділянці води забороняються:

- купання і перебування сторонніх осіб;
- катання на човнах і катерах;
- ігри та спортивні заходи.

Для купання дітей під час походів, прогулянок та екскурсій обирається неглибоке місце з пологим і чистим від паль, корчів, гострих каменів, водоростей і мулу дном. Обстеження обраного місця купання здійснюється дорослими, які вміють добре плавати і пірнати. Купання проводиться під контролем дорослих, при наявності рятувальних засобів, на визначеній для купання ділянці. До початку і під час купання керівником походу виконуються всі заходи по організації безпеки життя і здоров'я дорослих і дітей.

За дітьми, що купаються, має вестися безупинно спостереження вожатими, вихователями та медичним працівником.

Під час багатоденного походу перед відбоєм керівник похідного загону зобов'язаний визначити чергового для постійного обходу берега водойми.

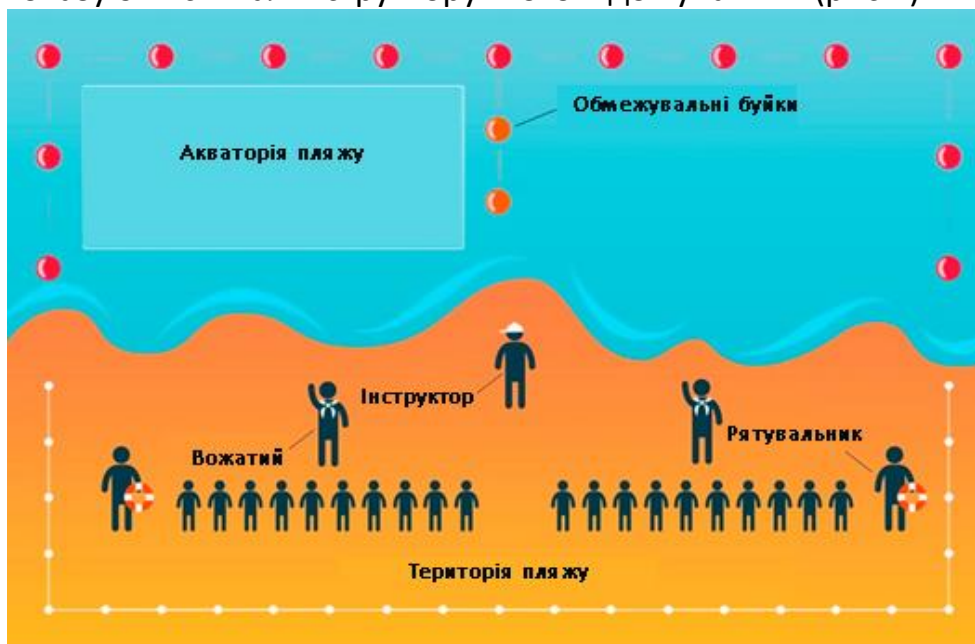
Рекомендації з організації купання

Підготовча робота. До першого відвідування пляжу вожатому необхідно провести інструктаж з дітьми. Пояснити правила поведінки на воді. Оскільки купатися можуть не всі діти одночасно, краще заздалегідь розбити загін по групах не більше 10 чоловік: «перша десятка», «друга десятка». Перед виходом на пляж обов'язково перевірити наявність головного убору у кожної дитини.

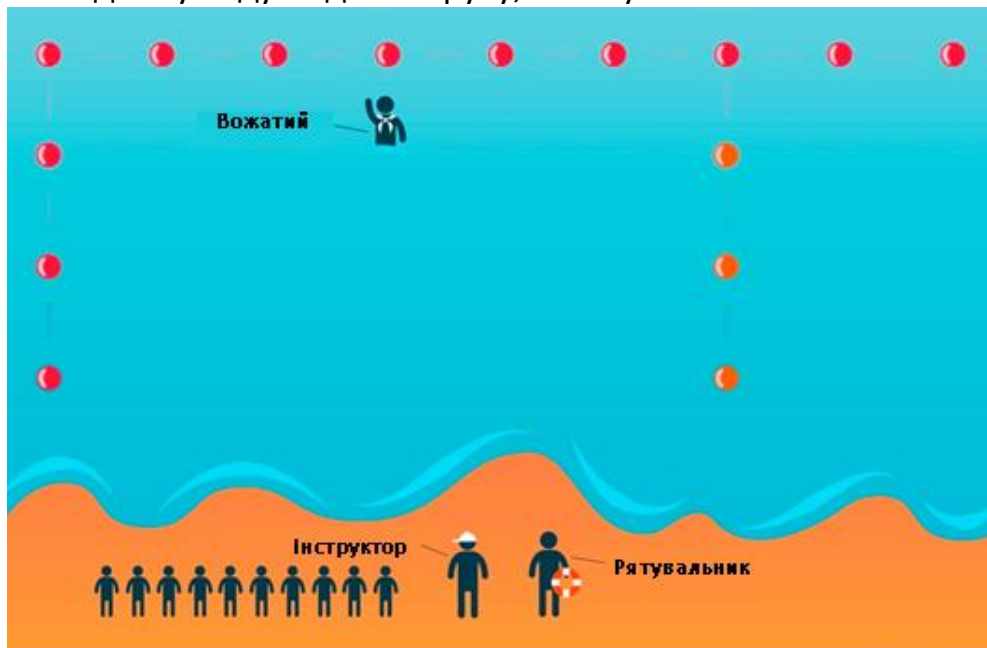
Рекомендована схема організації купання в дитячому оздоровчому таборі (може відрізнятись в залежності від умов табору).

Загони в супроводі вожатих приходять на пляж. Діти переодягаються в купальні костюми, сідають на встановлене місце. На пляжі необхідно перебувати в головних уборах. За командою інструктора вожатий кожного загону готує групи не більше 10 осіб до купання - «десятка». Групи кожного із загонів вибудовуються в шеренгу біля берега з одним вожатим. Другий вожатий загону знаходиться з іншими дітьми на березі.

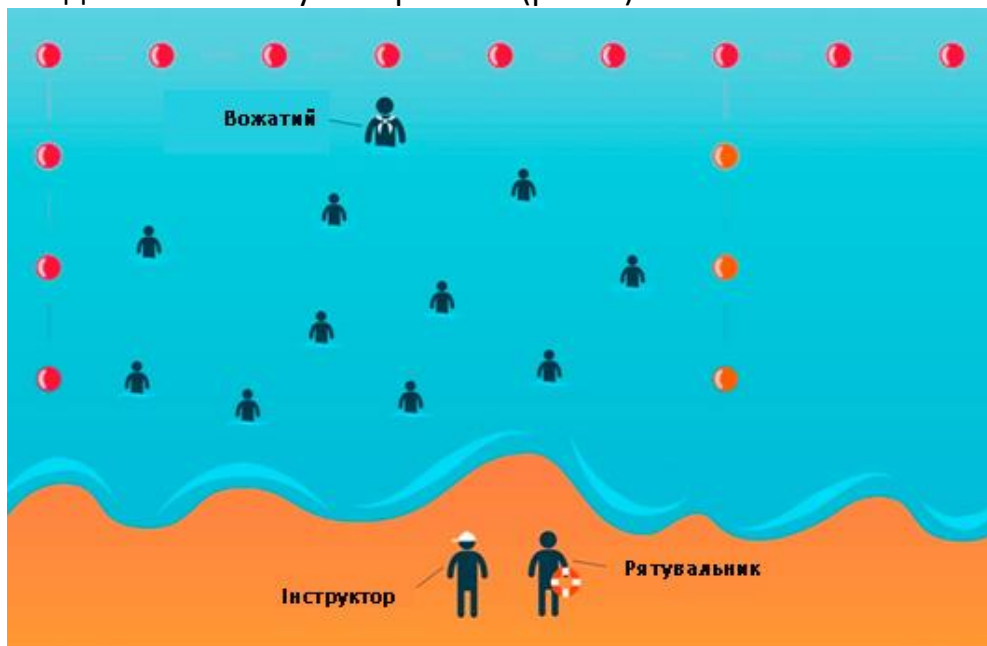
Після побудови групи, вожатий перераховує дітей на березі. Піднімає руку, показуючи сигнал інструктору «готові до купання» (рис.1).



Після закінчення підготовки загонів до купання по команді інструктора, вожатий заходить у воду. Піднімає руку, показуючи сигнал «готовий» (рис. 2).



За командою інструктора діти заходять у воду спокійним кроком. Забігати у воду дітям не рекомендується (відбувається різкий стрибок температури: від +40 в повітрі до +24 у воді, так само можна спіткнутися). Під час купання діти повинні дотримуватися правил безпечної поведінки на воді. Вожатий повинен візуально бачити кожну дитину, періодично їх перераховувати, вожатий повинен стояти на місці. Плавати, пірнати і т.п. під час купання дітей вожатому заборонено (рис. 3).



При завершенні часу купання по команді інструктора всі діти виходять з води і так само вибудовуються для розрахунку. Після того, як вожатий перевірів чисельність дітей в групі, діти займають місце на пляжі на своєму

визначеному місці. Вожаті загонів готують наступні групи - «десятки» до купання за тією ж схемою. Після завершення часу купання і перебування на пляжі, діти переодягають купальні костюми на сухий одяг і в супроводі вожатих йдуть до табору.

Під час знаходження на пляжі дітям забороняється:

- залишати територію дитячого пляжу;
- відлучатися з визначеного місця без дозволу вожатого;
- підходити до води без команди вожатого або інструктора;
- кидати один в одного пісок, каміння;
- заривати один одного в пісок.

На дитячому пляжі не повинні перебувати сторонні. При виявленні сторонніх осіб, слід негайно повідомити про це керівнику, або рятівнику.

Всі масові заходи на воді: плавання на судах, шлюпках, змагання з водних видів спорту, воєнізовані ігри, масові запливи, водно-спортивні свята, паради і т.п. повинні бути завчасно узгоджені з рятувальною службою, органами поліції, судноплавною інспекцією та іншими організаціями, які контролюють дані акваторії.

5. Вимоги безпеки під час прогулянок на човнах

Прогулянки на човнах допускаються з дозволу директора табору в тиху безвітряну погоду на справних човнах з урахуванням посадкових місць і в присутності одного дорослого (співробітника табору).

Посадка і висадка дітей проводиться на причалі під керівництвом інструктора з плавання в наступній послідовності:

- старший (співробітник табору) сідає в човен, перевіряє наявність рятувального круга;
- діти надягають на причалі рятувальні жилети, і за допомогою дорослих проводиться посадка в човен;
- при висадці черговий по причалу приймає кожну дитину, після чого знімають рятувальні жилети й укладають в спеціальну шафу для зберігання;
- старший по човну повідомляє черговому по причалу про всі зауваження, виявлені під час прогулянки.

Під час прогулянки на човнах забороняється стояти, сидіти на борту, пірнати з човнів, звішувати ноги за борт, діставати воду, вставати зі свого місця до повної зупинки човна біля причалу. Пересадка з кормового сидіння човна на весла допускається тільки у понтонного причалу.

Забороняється запливати далі відведеної ділянки.

Під час прогулянки на човнах на причалі знаходяться медичний працівник, директор табору або особа, яка його заміщає.

Біля причалу в повній готовності перебуває рятувальний човен з черговим в ній з розпізнавальним знаком (білим прапорцем).

Спостереження за човнами веде черговий з понтона (інструктор з плавання або фізкультури).

6. Вимоги безпеки під час купання дітей в душовій

Обмивання дітей після купання проходить в душових, які знаходяться в корпусах або поблизу пляжу.

Перед купанням вихователь перевіряє в душовій:

- справність кранів холодної та гарячої води;
- чистоту.

Купання дівчат і хлопчиків проходить в різних душових або в різний час.

Вихователь перед купанням дітей проводить інструктаж з дітьми про правила поведінки в душовій, правилах набору води (холодної та гарячої).

Вихователь знаходиться в душовій та стежить за порядком.

Під час купання дітей присутній медичний працівник з аптечкою першої допомоги.

Після виходу дітей з душовою прибиральниця проводить прибирання в душовій з використанням дезінфікуючих засобів.

7. Нещасні випадки на воді та їх причина

Переохолодження та перегрівання організму

1. Переохолодження організму

Основними причинами переохолодження є: температура і час перебування у воді.

Для попередження переохолодження під час знаходження (купання) у воді необхідно терміново слідувати наступним вимогам:

		Температура води		
Допустимий час перебування у воді		+20°C 40 хвилин	+17°C 15 хвилин	+14°C Купатися заборонено
Перерва між відвідуваннями води		60 хвилин	90 хвилин	-

При температурі води +10 С (людина може загинути від переохолодження через 30 хвилин).

Здорових дітей дошкільного віку, які мають хороший ступінь тренуваності, можна купати у відкритих водоймах при температурі води + 23°..24° С протягом 1-3 хвилин і не більше 2-3 разів на день.

Здорових дітей шкільного віку можна купати у відкритих водоймах при температурі води не нижче + 20°...21°С від 3 хвилин, поступово збільшуючи час перебування у воді до 15 хвилин.

Дуже небезпечно входити у воду розпаленим і особливо пірнати або стрибати у воду. Не слід починати купання при температурі води нижче +17°С.

Бажано заняття на воді проводити після сніданку з 8.00 до 11.00 і з 16.00 до 19.00 год., але не менше ніж через 90 хвилин після прийому їжі.

Діти будь-якого віку не повинні купатися до ознобу.

Ознаки переохолодження:

- -озноб;
- -м'язове тремтіння;
- -синюшність шкірних покривів губ;
- -зниження температури тіла;
- -поява «гусячої шкіри»;
- - позіхання, гикавка;
- - втрата свідомості.

У потерпілого настає апатія, сонливість, загальна слабкість, спостерігається поверхневе дихання. Ступінь і швидкість настання переохолодження залежить від температури води і адаптації організму до холоду.

Розрізняють три ступені переохолодження: легкий, середній, важкий.

При середньому та тяжкому ступені переохолодження потерпілого за можливості усувають дію холоду, тобто перевдягають його в сухий одяг, переміщують в тепле приміщення, дають тепле питво, розтирають вовняною тканиною, зігрівають під теплим душем, роблять масаж усього тіла і т.п. Серйозну небезпеку становить собою холодний шок, який може привести до зупинки серцевої діяльності. Холодовий шок виникає при різкому вході у воду шляхом падіння, пірнання й іншого швидкого занурення. Він також можливий при пірнанні в глибину при переході з поверхневого шару води більш теплого, в глибинні шари, часом значно більш холодні.

2. Перегрівання організму

Ознаками перегрівання і сонячного удару, як правило, є:

- головний біль, почервоніння обличчя;
- роздратованість;
- втомленість, носова кровотеча;
- запаморочення, підвищення температури тіла;
- нудота;
- спрага;
- теплові судоми, тобто болісні скорочення м'язів на гомілці або животі .

Якщо в цей час вжити необхідних заходів, захворювання не розвивається, але якщо продовжувати залишатися на сонці або теплі,

розвивається процес, який може закінчитися зупинкою дихання і смертю потерпілого.

Сонячний удар - це перегрів головного мозку і, як правило, він є результатом тривалого перебування на сонці без головного убору, у темному одязі з щільної тканини.

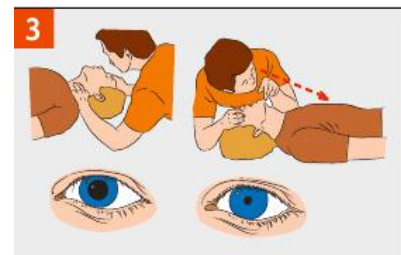
Надання домедичної допомоги полягає в простих правилах:



- перемістіть потерпілого в прохолодне місце, бажано на вітерець, в тінь;



- розстебніть або зніміть зайвий одяг;



- проведіть первинний огляд, визначте наявність свідомості та самостійного дихання, при їх відсутності негайно викликайте екстрену медичну допомогу та розпочніть серцево-легеневу реанімацію;



- при наявності свідомості покладіть на ділянки великих судин вологі прохолодні компреси (голова, бокові поверхні шиї, під пахвинні ділянки), можна обгорнути тіло мокрим простирадлом, використовувати вентилятори або обтирання постраждалого холодними компресами, але

необхідно пам'ятати, що охолодження не повинно бути різким і швидким, неможна охолоджувати постраждалого, повністю зануривши його у воду;



- при втраті свідомості більш ніж на 3 хвилини переведіть постраждалого в стабільне бічне положення;
- при судомах промасажуйте м'язи;
- напоїть охолодженою водою (алкогольні напої

категорично виключені, пиво також).

У всіх випадках при перегріванні організму необхідно терміново викликати медичного працівника.

Попередження перегрівання полягає в дотриманні норм прийому сонячно-повітряних ванн, що особливо важливо для дітей, підлітків та осіб, які страждають серцево-судинними захворюваннями. Особливо небезпечно довго сидіти на сонці, тому що окрім перегрівання і сонячного удару, можливий опік шкірного покриву тіла.

Блондини найбільш схильні до вище перелічених уражень.

9. Порятунок потопуючих

Основна допомога під час порятунку потопуючого полягає в тому, щоб дістати його з води і надати першу допомогу до прибуття медичних працівників.

Чим швидше ви зможете надати допомогу, тим більше шансів на виживання у потерпілого. Не піддівайте небезпеці себе під час порятунку потопуючих.

Порятунок - справа непроста і небезпечна, тому важливо запам'ятати кілька основних моментів.

По-перше, необхідно знати, що на першому етапі, поки ще є сили, людина кричить, кличе на допомогу, махає руками і час від часу йде під воду. Але люди зазвичай дуже швидко втомлюються і у них вже немає сил кричати, тому людина мовчки борсається у воді, періодично занурюючись.

Другий важливий момент - техніка безпеки для самого рятувальника. Перед тим, як кинутися до потерпілого, необхідно переконатися у відсутності у водоймі вирів та сторонніх предметів. Заходити у воду треба швидко, але обережно, не стрибаючи і не розбігаючись, щоб зберегти сили. Їх має вистачити на всю рятувальну операцію.

Визначити, що людина тоне, можна за такими ознаками: він борсається, але при цьому стоїть на місці. На обличчі - вираз відчаю. Якщо є сили, людина, звичайно, кличе на допомогу, але частіше мовчки махає руками й інстинктивно намагається схопитися за щось. Намагається виринути з води, щоб набрати повітря. Виглядає це так: над водою з'являється голова, людина робить 1-2 вдихи і занурюється під водою. Ще одна ознака - тіло знаходиться у воді у вертикальному положенні.

Порядок надання домедичної допомоги постраждалому у разі утоплення

1. Не кидайтеся відразу плисти та спасати потопуючого, переконайтеся в безпечності місця події та оцініть ситуацію - дайте собі 1-2 секунди подивитися по сторонах і знайти точку на березі річки, відстань від якої - найкоротша до потопуючого. Пробіжіть до неї берегом, адже плисти набагато важче.

2. Максимально роздягніться. Особливо небезпечне взуття та одяг з кишенями (в них набирається вода). Якщо не встигаєте роздягнутися - виверніть кишені назовні.

3. Щоб допомогти потопельнику іноді достатньо крикнути: "Давай, греби до берега!" або кинути йому рятувальний засіб і розгублений чоловік оговтається і скористається вашою допомогою.

4. Якщо вказані заходи не допомогли - треба діяти. В ідеалі необхідно одягнути жилет або взяти з собою рятувальний круг, м'яч, дошку, надувний матрац або вірьовку та негайно пливти до потопуючого.

5. При наближенні до потопуючого, попросіть його заспокоїтись та поясніть, що Ви в змозі надати йому допомогу користуючись рятувальним жилетом або іншими засобами, що дозволять утримуватись на воді (рятувальний круг, надувний матрац тощо). Необхідно підпливати до потопуючого зі спини;

Якщо потопуючий вчепився в вас мертвою хваткою, звільнитися від захоплення можна різними методами:

- щоб звільнити руки, наберіть в легені повітря і тягніть потерпілого під воду разом з собою. Інстинктивно він вас зразу залишить;

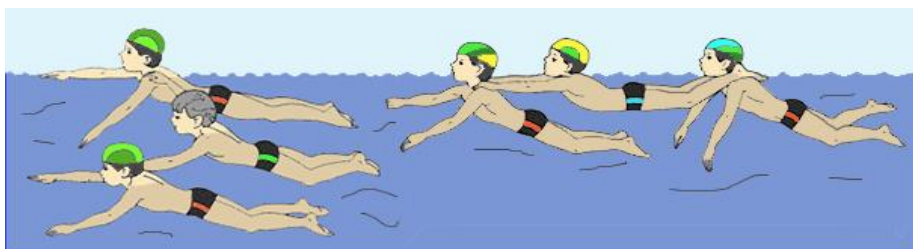
- якщо потопуючий обхопив вас за шию або тулуб, візьміть його однією рукою за поперек, а іншу покладіть на підборіддя і відштовхніть його голову. Дійте рішуче, але без жорстокості.

- якщо потопуючий вже під водою, пірнайте і шукайте з відкритими очима і на дотик, знайшовши потопельника відштовхніться від дна водойми та вспливайте на поверхню разом з ним.

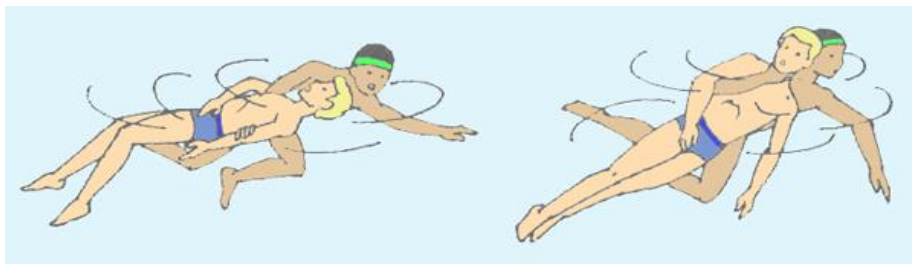
6. Переверніть потопуючого на спину та одним з вказаних нижче способів транспортуйте його до берега:



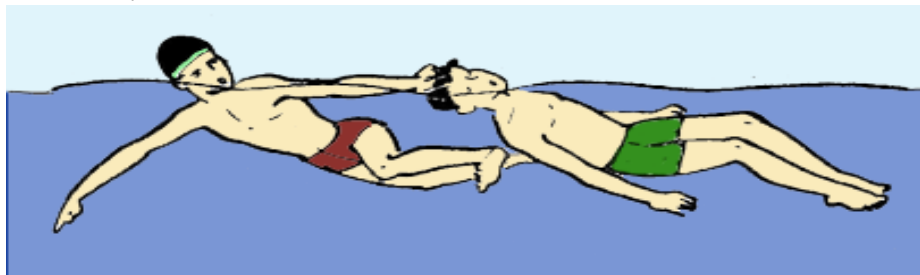
а) транспортування втомленого плавця способом брас на спині і брас на грудях;



б) транспортування втомленого плавця двома рятувальниками;



в) транспортування потопуючого способом на боці з використанням захоплень під пахву і за шию;



г) транспортування потопуючого з використанням захоплення за волосся.

7. Якщо потопельник без свідомості та перебуває у воді, переверніть його на спину, перевірте наявність дихання, при наявності дихання швидко транспортуйте його до берега.

8. Якщо потопельник не дихає, а час транспортування до берега займе більше п'яти хвилин, при можливості проведіть 5 рятувальних вдихів протягом хвилини. Якщо з моменту зупинки дихання пройшло не більше 2-х хвилин серце потопельника ще може скорочуватись і ви маєте шанс відновити дихання а потім швидко транспортуйте його до берега.

9. При витягуванні потопельника з води при можливості необхідно залучати 2-3 особи, фіксувати шийний відділ хребта.

10. На березі у потопельника без свідомості необхідно перевірити наявність дихання.

11. Якщо доставлений до берега водоймища потерпілий в свідомості і відчуває себе відносно задовільно все одно в подальшому йому необхідно обов'язково звернутися до лікаря. Потерпілого необхідно заспокоїти, перевірити його життєві показники. При необхідності позбавити його від мокрого одягу, допомогти йому відкашлятись шляхом проведення вібромасажу грудної клітки, розтерти і зігріти ковдрою, покривалом, напоїти чаєм, водою.

12. Якщо потерпілий без свідомості, то необхідно негайно викликати бригаду екстреної (швидкої) медичної допомоги та приступити до проведення серцево-легеневої реанімації.

13. При наявності автоматичного зовнішнього дефібрилятора необхідно наклеїти електроди, (попередньо осушити шкіру грудної клітки) та ввімкніть прилад. Далі діяти за підказкою приладу. Якщо у постраждалого гіпотермія з температурою тіла нижче 30°C – необхідно обмежити кількість дефібриляцій

до трьох. Наступні спроби можна проводити після підняття температури тіла постраждалого вище 30°C.

14. Після позитивного результату серцево-легеневої реанімації необхідно забезпечити постійний нагляд за постраждалим до приїзду бригади екстреної (швидкої) медичної допомоги, при відсутності свідомості перевести постраждалого в стабільне бічне положення;

15. При погіршенні стану постраждалого до приїзду бригади екстреної (швидкої) медичної допомоги повторно зателефонувати диспетчеру екстреної медичної допомоги.

Важливі рекомендації при наданні допомоги постраждалому при утопленні.

Немає потреби очищувати дихальні шляхи від води - до легень потрапляє незначна кількість води, яка швидко переходить до системи кровообігу.

Не слід виконувати натискання на живіт, не слід перевертати постраждалого вниз головою для видалення води з легень.

Блювота часто настає під час проведення серцево-легеневої реанімації у потопельників. При виникненні цього ускладнення необхідно відхилити голову потопельника набік і видалити блювотні маси з ротової порожнини.

При підозрі на травму шийного відділу хребта необхідно повернути постраждалого на бік, утримуючи голову, шию та тулуб в одній площині.

Важливі зауваження при проведенні серцево-легеневої реанімації потопельникам:

1. До проведення серцево-легеневої реанімації необхідно забезпечити виклик екстреної медичної допомоги та упевнитись що у потопельника відсутні свідомість та дихання;

2. При виклику екстреної(швидкої) медичної допомоги переконайтеся що виклик прийнято та вислухайте поради диспетчера;

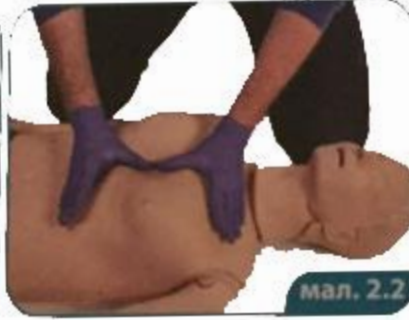
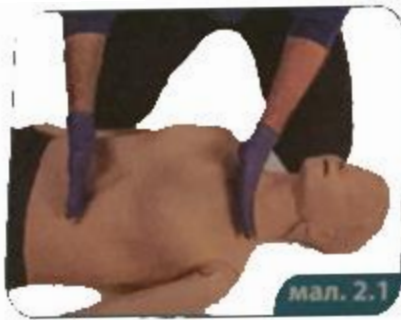
3. Серцево–легенева реанімація розпочинається з проведення штучного дихання;

4. Перед оцінкою наявності дихання необхідно обов’язково забезпечити прохідність дихальних шляхів, визначати наявності дихання не більше 10 сек., за цей час ви повинні почути 2-3 видихи, якщо ви почули тільки один видих або навіть сумніваєтесь в наявності дихання у потерпілого, вважайте що дихання відсутнє;

5. Глибина натискання на грудну клітку у новонароджених та у дітей до року 1/3 відстані від грудини до хребта, у підлітків до 5 см., удорослих 5-6 см., паузи між натисканнями на грудну клітку повинні бути мінімальними.

6. Частота компресій грудної клітки 100 - 120 в одну хвилину;

7. Співвідношення вдихів до компресій грудної клітки у дорослих 2:30, у підлітків та дітей від 1 року до 8 перший цикл необхідно розпочинати з 2-5 вдихів та 30 компресій а потім продовжувати у співвідношенні 2:30 (при наявності двох рятувальників у співвідношенні 2:15);



8. Визначення точки надавлювання на грудну клітку проводиться такими основними способами.

Перед проведенням компресії грудної клітки бажано провести пробне

надавлювання на грудну клітку, при проведенні штучного дихання - пробний вдих, цілі зубні протези не видаляти, вони формують ротову порожнину.



При підозрі на пошкодження шийного відділу хребта при проведенні штучного дихання необхідно відвести вперед і в верхню щелепу, зафіксувати її та зробити пробний вдих, якщо прохідність дихальних шляхів не відновилась необхідно обережно закинути голову потерпілого та зафіксувати її в цьому положенні (пріоритет-життя потерпілого).

9. Рятувальник виконує штучне дихання тільки за наявності відповідних навичок та захисних засобів – маска-клапан, дихальна маска та ін;

10. При відсутності захисних засобів рятувальник може не виконувати штучне дихання, можна проводити тільки натискання на грудну клітку, забезпечивши прохідність дихальних шляхів;

11. Зупинку при проведенні реанімації для оцінки стану постраждалого рятувальнику слід проводити тільки після відновлення дихання.

Рятувальник може припинити виконання серцево-легеневої реанімації за наступних умов:

- прибуття екстреної (швидкої) медичної допомоги;
- відновлення рухової активності, дихання/свідомості;
- фізичне виснаження.

Описані випадки пожвавлення з повним відновленням стану хворого навіть через годину перебування у холодній воді. Тому, якщо людина була під водою 10-20 хвилин, це не означає, що вона загинула і рятувати її не треба, особливо це важливо при реанімації дітей.

8. Додатки

1. Знаки безпеки на воді

Знаки встановлюються на берегах водойм, вони мають прямокутну форму з розмірами сторін не менше 50х60 см і виготовляються з міцного водостійкого матеріалу.

Знаки встановлюються на видних місцях на висоті не менше 2,5 м.

Написи на знаках робляться чорною або білою фарбою.

1	Місце купання (вказати розміри в метрах і межі)	У зеленій рамці. Напис зверху, нижче зображення пливе людина, вода блакитного кольору. Знак кріпиться на стовпі білого кольору.
2	Місце купання дітей (вказати розміри в метрах і межі)	У зеленій рамці. Напис зверху, нижче зображені двоє дітей, що стоять у воді блакитного кольору. Стовп для кріплення - білий.
3	Місце купання тварин (вказати розміри в метрах і межі)	У зеленій рамці. Напис зверху, нижче зображення собаки, вода блакитного кольору. Стовп для кріплення - білий.
4	Купатися заборонено (вказати розміри в метрах і межі)	У червоній рамці, перекреслене червоною чертою по діагоналі з верхнього лівого кута. Напис зверху, нижче зображення - пливе людина, вода блакитного кольору. Стовп для кріплення - червоного кольору.

2. Засоби забезпечення безпеки на воді

- рятувальні кола пробкові	- човен
----------------------------	---------

- нарукавники для слабо плаваючих - рятувальні жилети - дошки для плавання - кінець Александрова - шест	- загородження - таблички «Місце для купання» - засоби зв'язку - сигналізація - освітлення
---	--

Береговий рятувальний пост – чисельністю 4 особи

За табелем	- 4 шлюпки + підвісний мотор; - 4 рятувальні круги; - Мегафон; - Бінокль; - сигнальні засоби; - 2 санітарні сумки; - інший інвентар (госп.); - ліхтар;
------------	---

Зона відповідальності обмежується береговою лінією і дугою кола, описаного з центру поста - радіус 400 м.

Нормативи:

Нормативи:	час перебування людини під водою час оповіщення час від подачі сигналу до відходу катера час на пошук і підйом людини	-6 хвилин. -0,5 хвилин -0,5 хвилин. -3 хвилини.
------------	--	--

Без водолазного спорядження пошук і вилучення постраждалого допускається - до 4 м.

9. Посадова інструкція інструктора з плавання

1. I. Загальні положення

1. Інструктор з плавання відноситься до категорії фахівців і знаходиться в підпорядкуванні у _____.

2. Інструктор з плавання приймається на посаду і звільняється з посади наказом _____.

Інструктор з плавання повинен знати:

- методики навчання плаванню;
- правила безпечної поведінки на воді;
- методики виховної роботи;
- основи долікарської медичної допомоги;
- правила і норми техніки безпеки та виробничої санітарії;
- правила і норми охорони праці, життя і здоров'я учнів;

- санітарно-гігієнічні норми, що висуваються до змісту
водойм. _____

II. Посадові обов'язки

1. Організовує навчання плаванню, використовуючи різні методики, прийоми і засоби.
2. Інструктує учнів плавання.
3. Перевіряє і готує водойми до плавання.
4. Веде звітність і документацію відповідно до встановленого порядку.
5. Оперативно сповіщає адміністрацію про кожний нещасний випадок.
6. Надає долікарську допомогу.
7. Стежить за дотриманням правил внутрішнього трудового розпорядку, норм охорони праці і техніки безпеки.

III. Права

Інструктор з плавання має право:

1. На всі передбачені законодавством соціальні гарантії.
2. Вимагати від керівництва підприємства сприяння у виконанні своїх посадових обов'язків і здійсненні прав.
3. Вимагати та отримувати необхідну інформацію і документи, що відносяться до питань його діяльності.
4. Вносити пропозиції керівництву підприємства щодо вдосконалення роботи, пов'язаної з передбаченими цією посадовою інструкцією обов'язками.
5. Вимагати надання необхідного для роботи обладнання.
6. Вибирати і використовувати методи навчання.
7. Підвищувати свою професійну кваліфікацію. _____.

IV. Відповідальність

Інструктор з плавання несе відповідальність за:

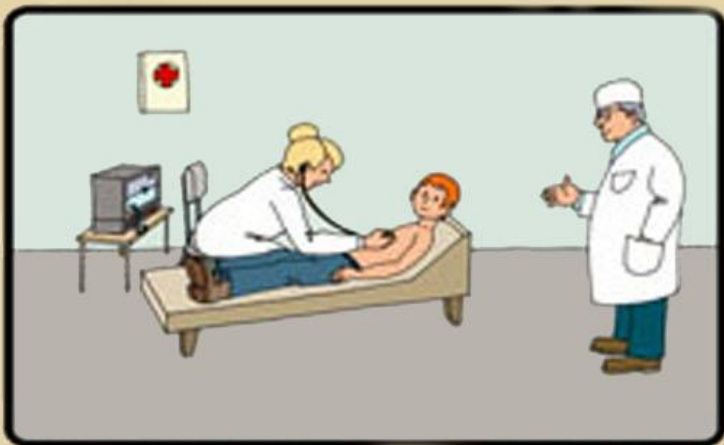
1. Невиконання або неналежне виконання своїх посадових обов'язків, передбачених цією посадовою інструкцією, - в межах, визначених чинним законодавством України.
2. Заподіяння матеріального збитку - в межах, визначених чинним трудовим і цивільним законодавством України.
3. Правопорушення, скоєні в процесі здійснення своєї діяльності - в межах, визначених чинним адміністративним, кримінальним, цивільним законодавством України. _____

Ознайомлений:

10. Наочна інформація



Що повинен знати кожен школяр про заходи безпеки під час купання



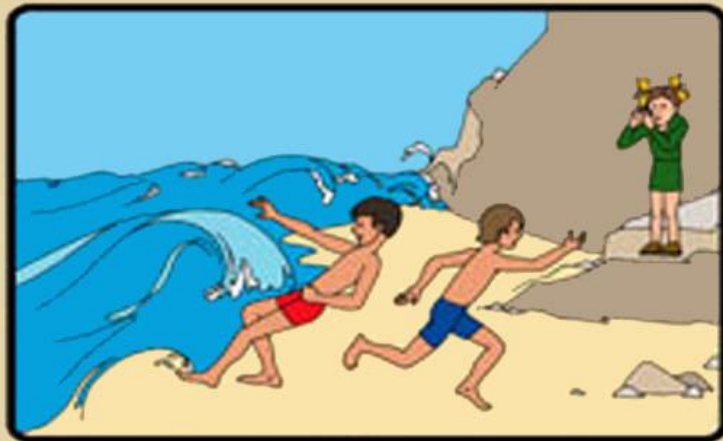
Перед початком купального сезону обов'язково пройдіть обстеження у лікаря!



Не переохолоджуйтеся та не перегрівайтеся! Після вживання їжі зробіть перерву 1,5-2 години. Не купайтеся при температурі води – нижче 18° С, повітря – нижче 22° С.



Купайтеся тільки в дозволених місцях, на обладнаних пляжах!



Не купайтеся в штормову погоду! Будьте обережними при високих хвилях!



Не купайтеся біля крутих обривистих берегів з сильною течією, в заболочених та місцях, що заросли водоростями!



Не підпливайте близько до суден, що пропливають мимо. Не влізайте на технічні попереджувальні знаки!



Правила поведінки на воді влітку



Не стій і не грайся в тих місцях, звідки можливо звалитися у воду!



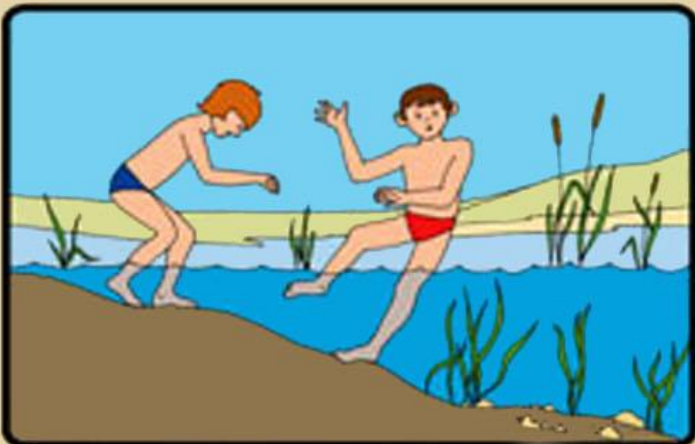
Не пірняйте в незнайомих місцях! Не відомо, що там може бути на дні!



Не використовуйте для плавання саморобні пристрої! Вони можуть не витримати вашу вагу і перевернутися!



Не запливайте далеко від берега на надувних матрацах і автомобільних камерах!



У воді уникайте вертикального положення, не ходіть по замуленому і що заросло водоростями дну.



Не намагайтеся боротися із сильною течією! Пливіть за течією поступово наближаючись до берега!



Правила користування човнами і катерами



Не перевантажуйте човни і катери. Не підставляйте борт човна хвилі.



Не міняйтеся місцями під час руху човна або катера! Не сідайте на борт і не стійте на сидіннях.



Не плигайте у воду з борту човна або катера! Не намагайтеся хапатися руками за технічні засоби огороження, буї і знаки!



Не виходьте на судновий хід! Не підпливайте до суден, що проходять мимо вас! Не пересікайте курс суден, що ідуть!



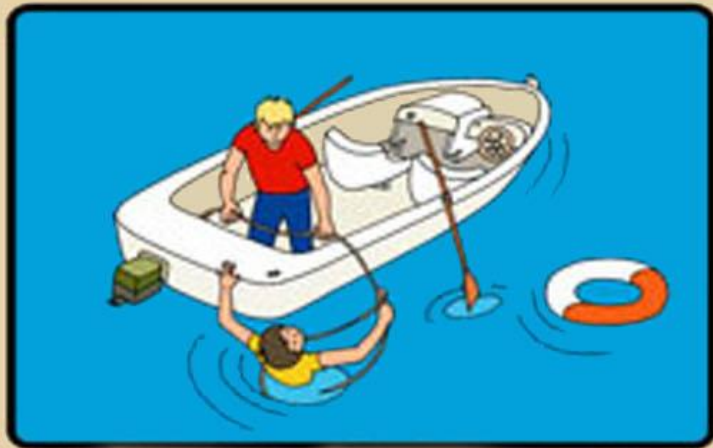
Не катайтеся на човнах, катерах і гідроциклах в місцях масового купання населення!



Вночі на катерах і човнах обов'язково повинен світитися білий ліхтар!



Надання допомоги потерпілим на воді



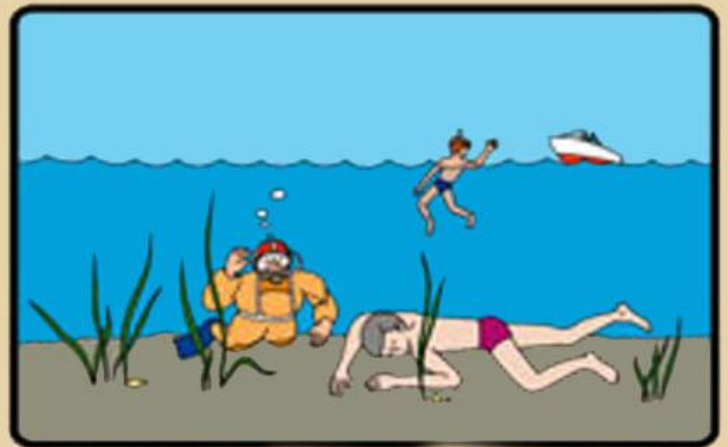
Застосовуйте для рятування любі підручні засоби!



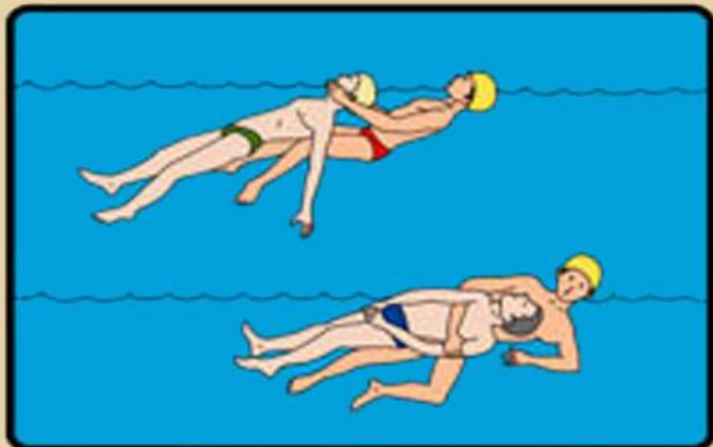
Не відпливайте від перевернутого човна до прибуття рятувальників!



Потерпілого витягайте з води тільки з кормової частини рятувального засобу!



Не залишайте спроб дістати утопленика з дна водоймища. Це потрібно робити протягом 10 хвилин з моменту його занурення.



Не дозволяйте потерпілому хапати вас. При буксируванні потерпілого слідьте за тим, щоб його голова весь час знаходилась над поверхнею води.



На березі потерпілому необхідно очистити ротову порожнину і видалити воду з дихальних шляхів, легенів та шлунку.



Невідкладна допомога

При утопленні

- Доставити потоплюючого до берега забезпечивши свою безпеку від захвату потоплюючого.
- Відновити прохідність дихальних шляхів. Для цього перекиньте потерпілого на кілька секунд животом через стегно своєї ноги, зігнутої в колінному суглобі та натиснути на поперек. Вода, що потрапила у верхні дихальні шляхи та шлунок витече. Поклавши потерпілого на спину швидко очистіть йому рот від мулу.
- Утримуючи голову потерпілого в закинutoму положенні, висуньте нижню щелепу, зробіть глибокий видих в дихальні шляхи потерпілого в ніс або рот через хустку чи марлю.
- При відсутності серцебиття і розширенні зіниць, негайно переходьте до закритого масажу серця. Для цього під прямим кутом покладіть на нижню частину грудини потерпілого накладені одна на одну кисті рук. Ритмічно і різко натискайте на грудну клітину. Закритий масаж серця потрібно чергувати зі штучним диханням - 12 поштовхів на 2 вдування, або 5 поштовхів на 1 вдування. Масаж серця та штучну вентиляцію легень проводити до відновлення дихання, або прибуття «швидкої медичної допомоги».

При переломі шийного відділення хребта

- Витягнути потерпілого з води.
- Налагодити дихання (переконатися в прохідності дихальних шляхів).
- Покласти потерпілого на рівну поверхню.
- Викликати «карету швидкої медичної допомоги». Якщо це не можливо, потерпілого обережно покласти на дерев'яний щит, двері або дошку які не прогинаються, зафіксувати його бинтом, скотчем, мотузкою або ременем та покласти мішечки з піском з обох боків шиї для її фіксації. Забезпечити його транспортування до найближчого медичного закладу.