ВІДОКРЕМЛЕНИЙ СТРУКТУРНИЙ ПІДРОЗДІЛ
«ГЛУХІВСЬКИЙ АГРОТЕХНІЧНИЙ ФАХОВИЙ КОЛЕДЖ СУМСЬКОГО НАУ»

ЗАТВЕРДЖЕНО
Наказом директора коледжу
від 11.04.2024 року № 17-ОД

Інструкція № 19
з безпеки життєдіяльності для здобувачів освіти
під час відпочинку на водних об'єктах та в лісних масивах

1. Загальні положення

1.1 Інструкція з безпеки життєдіяльності для здобувачів освіти під час відпочинку на водних об'єктах та в лісних масивах розроблена згідно Правил пожежної безпеки в Україні, затверджені 30.12.2014 р. № 1417, зі змінами, на основі «Положення про розробку інструкцій з охорони праці», затвердженого Наказом Комітету по нагляду за охороною праці Міністерства праці та соціальної політики України від 29 січня 1998 року №9 в редакції від 1 вересня 2017 року.

1.2. Дана інструкція застосовується під час відпочинку на водних об'єктах та в лісних масивах.

1.3. Основними причинами трагедій на водних об'єктах залишаються:

- купання у необладнаних для цього місцях - стихійних пляжах, зрошувальних каналах, ставках;
- купання у нетверезому стані;
- порушення правил безпечного поводження на воді під час риболовлі.

1.4. Часто під час відпочинку батьки послаблюють контроль за дітьми, що може стати причиною трагедії.

1.5. Тож перед тим, як йти на водоймище, переконайтесь, що ви обізнані у питаннях безпеки на воді та вправно плаває. А краще за все - завжди бути поруч із дорослими.

1.6. Вагоме значення має також температура води. Низька температура води викликає спазм судин шкіри та легень, довготривале скорочення дихальних м'язів, що призводить до гострих порушень дихання та серцевої діяльності, анемії мозку, яка проявляється втратою свідомості, або близьким до цього станом. У практично здорової людини при швидкому входженні у холодну воду може розвинутись холодовий шок, який іноді закінчується смертю.

1.7. Подібний стан може розвинутися не лише в холодній (нижче 16-17 °С), але й достатньо теплій воді (22-26 °С), коли її температура значно відрізняється від

температури тіла, що обумовлено тривалим перебуванням на сонці чи фізичними перевантаженнями.
1.8. Серед інших причин, що призводять до утоплення, необхідно назвати невміння плавати, втома при тривалих запливах, хворобливий стан, травми при стрибках у воду (особливо у незнайомих місцях), порушення серцевої діяльності при підводному плаванні на глибинах понад 2 м.
1.9. Майже половина всіх утоплень спричинені вживанням алкоголю. Вживання алкоголю на пляжах зараз, на жаль, є чи не традицією. Не дивно, що «вибухова суміш» спиртних напоїв та пекучого сонця дає свої трагічні результати.
1.10. Чинниками, що посилюють небезпеку при купанні, є значна швидкість течії води, коловороти, підземні джерела, що різко зменшують температуру води в обмеженому просторі, великі хвилі, можливість зіштовхнутись з плаваючими засобами. Значному зниженню ризику утоплення, не лише в звичайних, але й в екстремальних умовах, сприяє виховання в людини вольових якостей та загартування організму.

2. Вимоги безпеки перед початком відпочинку на водних об'єктах

2.1. Купатися краще вранці або ввечері, коли сонце гріє, але немає небезпеки перегрівання.
2.2. Плавати у воді можна не більше 20 хвилин, причому цей час слід збільшувати поступово, починаючи з 3-5 хвилин.
2.3. Не можна пірнати у воду після тривалого перебування на сонці. При різкому охолодженні у воді настає рефлекторне скорочення м'язів, що спричиняє припинення дихання.
2.4. Не дозволяється входити у воду в стані алкогольного сп'яніння. Алкоголь блокує нормальну діяльність головного мозку.
2.5. Якщо немає поблизу обладнаного пляжу, треба вибрати безпечне для купання місце з поступовим ухилом та твердим і чистим дном.
2.6. У воду заходьте обережно. Ніколи не пірнайте в незнайомих місцях.
2.7. Не запливати далеко, особливо за буї, тому що можна не розрахувати своїх сил.
2.8. У водоймах з великою кількістю водоростей потрібно намагатися плисти поблизу самої поверхні води, не робити різких рухів, щоб не заплутатись.
2.9. Якщо ж руки або ноги заплуталися в стеблах, необхідно зупинитися (прийняти положення "поплавка", "спливання") і звільнитися від них.
2.10. Дуже обережно плавайте на надувних матрацах і надувних іграшках. Вітром їх може віднести дуже далеко від берега, а хвилею - захлеснути, із них може вийти повітря, і вони втратять плавучість.
2.11. Купання з маскою, трубкою і ластами потребує особливої обережності. Не можна плавати з трубкою при сильних хвилях.
2.12. Не підпливайте під тих, хто купається.
2.13. Не хапайте їх за ноги.
2.14. Не намагайтеся імітувати утоплення: ані своє, ані оточуючих.
2.15. Вчитися плавати потрібно під керівництвом інструктора або батьків. Навчити плавати свою дитину - обов'язок такий самий, як навчити її переходити вулицю.

2.16. Впевнено триматися на воді можна навчити за 5-7 днів, і це вже перший крок до безпеки: діти тонуть не тільки в ставках і річках, але й у бочках із водою, в домашніх ваннах, залишені батьками, дорослими "буквально на одну хвилинку".
2.17. Не лишайте біля води малят, вони можуть оступитися і впасти, захлинутися водою або потрапити в яму.
2.18. Не запливайте за обмежувальні знаки, які відділяють акваторію з перевіреним дном, визначеною глибиною, тут гарантована відсутність водовертей (чорториїв) та інших небезпек.
2.19. Не треба відпливати далеко від берега або перепливати водойми на заклад. Довести своє вміння плавати можна, пропливши декілька разів ту саму дистанцію вздовж берега.
2.20. Не наближатися до суден, човнів і катерів, які пропливають поблизу вас.
2.21. Порушення цих правил залишаються головною причиною загибелі людей на воді.

3. Вимоги безпеки під час відпочинку на водних об'єктах

3.1. Варто пам'ятати, що основними умовами безпеки є правильний вибір і обладнання місць для купання; навчання дорослих та дітей плаванню, суворе дотримання правил поведінки під час купання і катання на плавзасобах, постійний контроль за дітьми у воді з боку дорослих.
3.2. Не лізьте у воду в незнайомому для вас місці, уникайте води із швидкою течією, не заходьте у воду напідпитку, ніколи не плавайте наодинці, особливо якщо не впевнені у своїх силах; купаючись на «дикому пляжі» чи у незнайомому місці – не пірнайте з берега, гірки, дерева; у воду слід входити неспішно, обережно пробуючи дно ногою; купатися краще там, де є рятувальні служби; особливо слідкуйте за дітьми: їхня поведінка у воді не передбачувана; до плавок потрібно прикріпляти шпильку, якщо далеко від берега судома зведе руку чи ногу, укол шпилькою допоможе відновити еластичність м'язів; утримуйтеся від далеких запливів: переохолодження – головна причина трагічних випадків. На рівнинних річках є багато ям і вирів. Вони підступно зустрічаються біля піщаних кос, під берегом, де особливо полюбляють купатися діти.
3.3. На морі треба завжди зважати на хвилі, які можуть перевернути людину при вході у воду. Не намагайтеся плисти проти хвилі. Варто бути обережними біля водорізів. Не пірнайте з них, бо можна впасти – вони дуже слизькі від водоростей. Не запливайте за буйки! Великою бідою може обернутися пірнання на мілководді або в незнайомих місцях. У таких випадках можливі травми шийного відділу хребта з пошкодженням спинного мозку.
3.4. Якщо човен перевернувся, головне не розгубитися. Навіть коли перекинувся, він і тоді ще певний час тримається на воді, отже, треба зберігати спокій, і до прибуття рятувальників триматися за човен, штовхаючи його до берега. Той, хто добре вміє плавати, у першу чергу повинен допомогти тому, хто не вміє, підтримувати його на плаву.

3.5. Під час катання дітей необхідна присутність дорослого в кожному човні. Він мусить уміти керувати судном, добре плавати, знати прийоми надання невідкладної допомоги постраждалим на воді.

3.6. Основною причиною загибелі людей на воді є страх. У більшості випадків тонуть люди, котрі вміють плавати, і з самовпевненістю запливають далеко від берега. Там вони можуть потрапити у потік холодної води. Тоді починає зводити ноги і хапає корч. У цій ситуації головне – не злякатися. Треба зануритися у воду і сильно потягти рукою на себе ступню за великий палець.

Правила пожежної безпеки на відкритих територіях

3.7. Пам'ятайте, користуватись вогнем для знищення сухої трави та сміття категорично заборонено. Адже ці необдумані дії можуть призвести до розповсюдження вогню на житлові, господарські споруди та дачні садиби.

3.8. Під час відвідування лісів, берегів річок та заповідників, необхідно бути вкрай обережним, адже не загашений недопалок або не залите вогнище можуть стати причиною виникнення масштабної пожежі.

3.9. Під час відпочинку у лісопаркових зонах слідкуйте за розпаленим багаттям та дотримуйтесь всіх правил пожежної безпеки.

3.10. При виборі місця для пікніку враховуйте наявність охоронної зони ліній електромереж. Вона становить для ЛЕМ напругою 6-10кВ – 10 метрів з кожного боку лінії, для ЛЕМ напругою 35кВ – 15 метрів, для ЛЕМ, напругою 110кВ – 20 метрів, для ЛЕМ наругою 150кВ і більше – 25 метрів.

3.11. Розпалення багать в охоронній зоні – загрожує не лише знеструмленням лінії, а й несе безпосередню загрозу для вашого здоров'я і, навіть, життя.

3.12. Категорично забороняється також розкладати багаття, спалювати стерню, залишати легкозаймисті матеріали та складати сміття поблизу ліній електропередач та трансформаторних підстанцій.

3.13. Якщо так сталося, що невинне багаття переходить у неконтрольоване розповсюдження вогню у велику пожежу, одразу телефонуйте до Служби порятунку «101».

Як безпечно розпалити багаття

3.14. Місце для багаття обирайте на відкритому, але захищеному від вітру місці. Навіть невеликий вітерець здатний викликати швидке поширення вогню.

3.15. Не можна розводити багаття ближче, ніж у 4–6 метрах від дерев, смолистих пнів або коренів.

3.16. Не розводьте багаття на ділянках із сухим очеретом, мохом або травою.

3.17. Не розводьте велике багаття. По можливості використовуйте вже існуючі місця для розведення вогнища.

4. Вимоги безпеки після відпочинку

4.1. Ніколи не залишайте вогнище без нагляду.

4.2. Залишаючи місце відпочинку, загасіть вогнище, заливши його водою. Переконайтесь, що у вогнищі не залишилось жодної жарини.

5. Вимоги безпеки в аварійних ситуаціях

Техніка рятування

5.1. Наблизившись до потопаючого, треба пірнути під нього й одним із прийомів захоплення транспортувати до берега.

5.2. У випадку, якщо потопаючому вдалося схопити вас за руки, ноги або шию, звільняйтеся і негайно пірнайте. Інстинкт самозбереження змусить потерпілого вас відпустити. Якщо ж він уже занурився у воду, не припиняйте спроб знайти його там.

5.3. Рятувати треба спочатку одного потопаючого, а потім іншого, допомогти вплав одночасно кільком людям неможливо.

5.4. Коли потерпілий вже на березі, основну увагу слід звернути на колір шкіри, дихання, серцеву діяльність, рефлекси очей, ширину зіниць. Допомога надається залежно від його стану. Завжди потрібно викликати швидку допомогу за номером 103.

Що робити в разі виникнення пожежі в екосистемах

5.5. Не панікуйте та не приймайте поспішних необдуманих рішень.

5.4. Не тікайте від полум`я у протилежний від вогню бік, а долайте крайку вогню проти вітру, закривши голову і обличчя одягом.

5.5. З небезпечної зони, до якої наближається полум`я, виходьте швидко, перпендикулярно напряму поширення вогню.

5.6. Якщо втекти від пожежі неможливо, то вийдіть на відкриту місцевість або галявину, ввійдіть у водойму або прикрийте ніс та рот мокрим одягом.

5.7. Будьте обережні в місцях загоряння високих дерев, вони можуть завалитися та травмувати вас.

5.8. Особливо будьте обережні у місцях торф`яних пожеж, враховуйте, що там можуть створюватися глибокі вирви, тому рухайтеся, по можливості, перевіряючи палицею глибину шару, що вигорів.

5.9. Якщо ви помітили загоряння у екосистемах – одразу зателефонуйте до Служби порятунку «101».

5.10. Дотримання цих елементарних правил суттєво підвищує ваші шанси не потрапити у надзвичайну подію та зберегти своє життя і здоров'я!

Заступник директора з ВР Денис Овсянко

Інженер з охорони праці Наталія Чорнобай

Юрисконсульт Анна Полевик

БЕЗПЕКА НА ВОДІ

Щоб уникнути нещасних випадків НЕ МОЖНА:

Стрибати з обривів і веж, не перевіривши дно.

Запливати за буйки або намагатися перепливати водоймища.

Влаштовувати на воді небезпечні ігри.

Далеко відпливати від берега на надувних матрацах і кругах, якщо ви не умієте плавати.

Купатися в неустановлених місцях.

Залишати без нагляду дітей, що стоять біля води.

Купатися у воді при температурі нижче 18°С.

Подавати хибні сигнали тривоги.

Кататися на саморобних плотах.

Підпливати до суден, човнів і катерів, що близько проходять.

Що робити якщо людина тоне:

- **скористатися плавзасобами** (човен, надувний матрац, автомобільна камера і т.д.);
- **за відсутності плавзасобів до потопаючого слід пливти удвох, утрьох;**
- **ті, хто залишився на березі, викликають «швидку допомогу».**

ДІЇ:

Наблизившись до потопаючого, поясніть йому, щоб він вхопився за ваше плече однією рукою і активно працював ногами.

Якщо ваші слова не допомагають, схопіть потопаючого за волосся, або обхопіть однією рукою навколо шиї, підведіть над водою обличчя і тягніть на берег.

Перша допомога:

Потерпілий при свідомості:

- зняти мокрий одяг і переодягнути в суху білизну;
- тепло укутати;
- напоїти гарячим чаєм, або кавою.

Потерпілий у непритомному стані:

1. Очистити ротову порожнину від мулу і твані.
2. Видалити з дихальних шляхів і шлунку воду. Необхідно стати на одне коліно, потерпілого покласти животом на своє стегно, натискаючи на спину потерпілого, стискати його груди.
3. Після того, як вода витече, потерпілого укласти на спину.
4. Якщо нормальне дихання не відновилося, зробити штучне дихання.

ПРАВИЛА ПОВЕДІНКИ НА ВОДІ:

- купатися слід лише в спеціально відведених та обладнаних місцях;
- безпечніше відпочивати на волі у світлу частину доби, але не під час обідньої спеки;
- обережно поводитися на надувних матрацах та іграшках для дітей.
- не варто купатися відразу після прийому їжі та в нетверезому стані;
- не можна купатися наодинці й запливати за обмежувальні знаки;
- не треба купатися довго, краще заходити у воду на 15-20 хвилин.

Головне управління ДСНС України у Запорізькій області

ВІДКРИТИЙ ВОГОНЬ

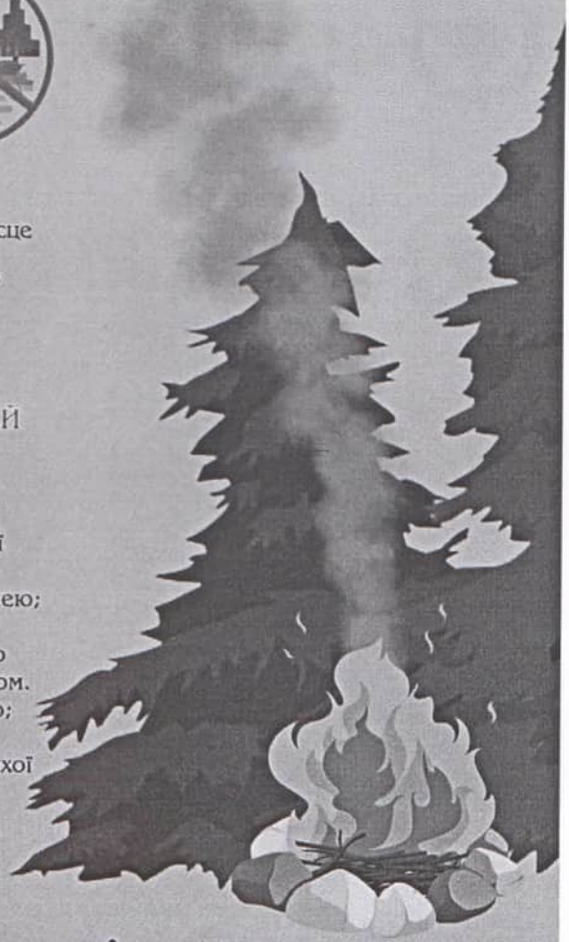
ЩОБ УНИКНУТИ ЛІСОВИХ ПОЖЕЖ, ДОТРИМУЙТЕСЬ НАСТУПНИХ ПРАВИЛ:

- не розводьте багаття у лісі, окрім призначених для вогнищ місць;
- не засмічуйте місце відпочинку;
- не розводьте відкритий вогонь поруч із сухою рослинністю та господарчими будівлями;
- не кидайте недопалки та сірники на суху лісову підстилку;
- не створюйте смітники в лісі та на прилеглих землях, тим більше, не підпалюйте їх;

- огороджуйте та розчищайте місце розпалення багаття;
- стежте, щоб діти не бавилися з вогнем;
- приберіть місце погашеного вогнища. Переконайтесь, що горіння відсутнє.

ЯКЩО РОЗПАЛИТИ ВОГНИЩЕ ВКРАЙ НЕОБХІДНО:

- розпалюйте вогнище, по можливості, на місці попереднього;
- місце розпалювання вогню очищайте від сухої трави, листя, гілля та іншого лісового сміття;
- обкладіть це місце камінням або обсипте землею;
- не залишайте вогнище без нагляду;
- коли залишаєте місце відпочинку, обов'язково заливайте вогнище водою або засипайте піском. Переконайтесь, що вогонь повністю загашено;
- кинуті порожні пляшки, непогашені сірники, цигарки можуть стати причиною загорання сухої трави та, як наслідок, пожежі.



✖ КАТЕГОРИЧНО ЗАБОРОНЯЄТЬСЯ:

- підпалювати ліс, аби подати сигнал про порятунок;
- спалювати сміття у лісі та на ділянках, що межують з лісом;
- підпалювати суху траву на галявинах у лісі та на землях, що межують з лісами;
- випалювати сміття на присадибних ділянках.

✔ ДОЗВОЛЯЄТЬСЯ:

Розводити багаття на відстані не менше 30 м від будинків та споруд, 25 м – до стоянок автотранспорту, 50 м – до хвойного та 25 м – до листяного лісового масиву.

⚠ ПАМ'ЯТАЙТЕ:

- Місця для розведення багать треба утримувати очищеними до верхнього шару ґрунту, облямовувати смугою очищеного ґрунту не менше 2,5 м завширшки.
- Місце встановлення мангалу забезпечити відром з водою або вогнегасником.

БЕРЕЖІТЬ ЛІС ВІД ВОГНЮ!

Головне управління ДСНС України у Запорізькій області