

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
МОРЕХІДНИЙ ФАХОВИЙ КОЛЕДЖ ІМ. О. І. МАРИНЕСКА
НАЦІОНАЛЬНОГО УНІВЕРСИТЕТУ
“ОДЕСЬКА МОРСЬКА АКАДЕМІЯ”**

**ІНСТРУКЦІЯ
З БЕЗПЕКИ ЖИТТЄДІЯЛЬНОСТІ № 7-Б
ПІД ЧАС ПРОВЕДЕННЯ ЗАНЯТЬ ІЗ ПЛАВАННЯ**

Одеса 2025

ЗАТВЕРДЖЕНО

Наказом начальника ВСП «МФК
ім. О.І. Маринеска НУ «ОМА»
від 02.01.2025р. № 4

ІНСТРУКЦІЯ З БЕЗПЕКИ ЖИТТЄДІЯЛЬНОСТІ № 7-Б ПІД ЧАС ПРОВЕДЕННЯ ЗАНЯТЬ ІЗ ПЛАВАННЯ

І. Загальні положення

Інструкція № 7-Б (далі - інструкція) встановлює обов'язкові загальні вимоги безпеки для викладацького складу, курсантів та студентів під час проведення занять із плавання у ВСП «МФК ім. О.І. Маринеска Національного університету «Одеська морська академія» (далі - коледж).

Купання курсантів дозволяється організовувати тільки в спеціально відведених місцях, які обмежені сигнальними буями або прапорцями, в присутності медичного працівника, викладача, тренера.

Організацію купання і безпосередній контроль за його проведенням здійснює фахівець, призначений керівником навчального закладу. Він повинен бути на березі перед заходженням курсантів та студентів у воду, під час купання та при виході з неї, контролювати наявність купальників.

Під час купання потрібно мати рятувальні засоби (човен, мотузку, круги й предмети, що їх замінюють).

Для тих, хто не вміє плавати, купання організовують у спеціально огорожених місцях, глибиною не більше 1,2 м.

Забороняється:

- купатися у водоймах, не рекомендованих санепідемстанцією через небезпеку виникнення інфекційних захворювань;
- купатися без відповідного дозволу керівників коледжу у необладнаних місцях, у години, не передбачені розкладом, режимом дня;
- використовувати рятувальні засоби, спорядження для підводного плавання для сторонніх цілей;
- запливати за обмежувальні знаки місць, відведених для купання, підпливати до моторних, парусних суден, веслових човнів, барж тощо;
- вилізати на технічні й попереджувальні знаки, буйки та інші споруди;
- стрибати у воду зі споруд, не пристосованих для цього.

Допуск курсантів та студентів у воду проводиться в присутності фахівця, призначеного керівником навчального закладу згідно з розкладом. Будь-яка заміна одного викладача іншим дозволяється тільки з дозволу адміністрації коледжу. Заняття з навчання плаванням проводять тренери, викладачі з відповідною фаховою освітою. Викладачі фізичної культури в цьому випадку стають безпосередніми помічниками тренерів, виконують різні організаційні функції і беруть участь у самому процесі навчання.

Проводити заняття в природних водоймах дозволяється тільки в місцях, спеціально відведених і обладнаних з цією метою, які відповідають санітарним

вимогам. Місця купання (навчання плавання) курсантів, їх обладнання повинні бути підготовленими до занять.

Вибираючи місце для навчання в природних водоймах, треба керуватися вказівками, що викладені в Рекомендаціях щодо навчання курсантів плавання, затверджених Головним управлінням шкіл Міністерства освіти та науки України:

- природне дно водойми в місці, виділеному для купання, або дно купальні, обладнаної на природній водоймі, повинні бути рівними;
- глибина води в них має бути не більшою ніж 1,2 м;
- швидкість течії (рух) води — не більше за 0,3 м/с;
- дно природної водойми повинно бути піщаним і очищеним від каміння, водоростей, металевих та інших предметів, що є небезпечними для курсантів;
- місця купання повинні бути огорожені;
- під час проведення занять потрібно мати рятувальні засоби (рятувальні круги, мотузки, жердини, у необхідних випадках рятувальні човни тощо).

Якщо не створені умови, необхідні для проведення занять з плавання, викладач повинен вжити заходів щодо їх усунення, а в разі неможливості їх виконання — відмінити заняття.

Правила поведінки на воді:

- купання слід проводити у безвітряну сонячну погоду, коли вода добре прогрілася;
- купатися можна лише у спеціально відведених для цього місцях (на пляжах, водних станціях) або у безпечних, перевірених місцях;
- перебувати у воді не більше 10-15 хв.;
- забороняється купатися у річках із швидкою течією, вирами, біля мостів;
- забороняється стрибати у воду в незнайомому місці, глибина якого невідома;
- забороняється купатися поодиночі;
- забороняється плавати з використанням надувних матраців, автомобільних камер, дощок;
- забороняються пустощі на воді;
- забороняється запливати за обмежувальні знаки місць купання, підпливати до пароплавів, катерів чи човнів, що рухаються;
- забороняється штовхати будь-кого у воду, особливо несподівано;
- забороняється заходити у воду вище пояса тим, хто не вміє плавати;
- при погіршенні метеоумов (гроза, буря, дощ) припинити купання і вийти з води;
- під час грози забороняється перебувати поблизу води;
- не рекомендується купатись відразу після вживання їжі.

II. Вимоги безпеки перед початком плавання

Входьте у воду швидко і під час купання не стійте без руху. Відчувши озноб, швидко вийдіть з води і повідомте про це викладача, тренера (керівника).

Не купайтеся відразу після приймання їжі і великого фізичного навантаження (гри в футбол, боротьби, бігу тощо). Перерва між прийманням їжі й купанням повинна бути не менше 45-50 хв.

При вушних захворюваннях, особливо при пошкодженні барабанної перетинки, не стрибайте у воду головою вниз.

Після перенесення захворювання середнього вуха вкладайте у вухо під час купання вату, змащену вазеліном. Не купайтеся під час фізичної недуги і при підвищеній температурі.

III. Вимоги безпеки під час плавання

Не купайтеся більше як 30 хв., якщо вода холодна, достатньо 5-6 хв. У жаркі сонячні дні купайтеся в плавальній шапочці або зав'яжіть голову білою хусткою.

Не залишайтеся під час пірнання довго під водою. Відчувши втому, спокійно пливіть до берега.

Забороняється:

- входити у воду без дозволу викладача, чергового і керівника. Входити у воду розігрітим (спітнілим);
- запливати за встановлені знаки огорожі водного басейну, відведеного для купання. Купатися при великій хвилі;
- стрибати з вишки, якщо поблизу від неї перебувають інші плавці. Штовхати товариша з берега, з вишки у воду.

IV. Вимоги безпеки після закінчення плавання

У холодну погоду після купання, щоб зігрітися, виконайте кілька легких гімнастичних вправ. Вийшовши з води, обітріться насухо і одразу ж одягніться. Відчувши слабкість або недугу після купання, плавання, зверніться до лікаря.

V. Вимоги безпеки в аварійних ситуаціях

У разі судоми не занурюйтесь у воду, намагайтеся триматися на воді і кличте на допомогу.

Якщо потрапите у вир, не лякайтесь, вдихніть побільше повітря у легені і занурюйтесь у воду, зробіть ривок у бік за течією і впливайте на поверхню.

При наданні допомоги потопаючому не підпливайте до нього спереду, а допоможіть йому, буксуючи до берега.

При отриманні травми, викладач повинен надати першу медичну допомогу; при важких травмах — викликати швидку медичну допомогу за телефоном 103.

При утопленні необхідно діяти так: потерпілого якнайшвидше витягти з води на берег. Якщо потерпілий при свідомості, то необхідно зняти з нього мокрий одяг, витерти насухо, одягнути в сухий одяг, зігріти: дати випити гарячий чай. При критичному стані необхідно провести всі реанімаційні заходи:

1. Покласти потерпілого животом на коліно того, хто рятує, і надавити на спину для видалення води із дихальних шляхів. Немовлят перевертають головою до низу, різко відводять нижню щелепу, щоб розкрити ротову порожнину для відтоку води.
2. Двома пальцями, обгорнутими носовою хустиною, швидко відчищають рот від мулу і водоростей. негайно починають виконувати вправи для штучного дихання. Кращий спосіб — «з рота в ніс».

3. Для цього потерпілого кладуть на спину, голову максимально вивертають назад, підклавши під шию руку. Другу руку кладуть на лобну ділянку голови. У такому положенні язик не заважає проходженню повітря.
4. Якщо вдихати через «ніс-рот», потрібно прикрити рот, щоб повітря не виходило через нього назад.
5. Вдихання робиться протягом 5-6 с, це відповідає 10-12 вдиханням на хвилину.
6. Під час видихання використовуються марлева чи інші прокладки.

Розробив:

Голова циклової комісії ФВ і ЗУ



Андрій ВОЙКІН

Погоджено:

Інженер з охорони праці



Олександр ГРИЩЕНКО