



Министерство образования Свердловской области
Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение
Свердловской области
«Каменск-Уральский радиотехнический техникум»
(ГАПОУ СО «Каменск-Уральский радиотехнический техникум»)

УТВЕРЖДЕНА
Приказом ГАПОУ СО «Каменск-
Уральский радиотехнический техникум»
от 29.01.2026 № 47од

ИНСТРУКЦИЯ
ИОТ-007-2026С
по безопасности на воде в весенне-летний период
для студентов

Чтобы избежать беды, необходимо строго соблюдать ряд простых правил поведения на воде:

1. Большинство людей тонут не из-за того, что плохо плавают, а потому, что, заплыв далеко или испугавшись, поддаются панике и не надеются на себя.

2. Полезно овладеть техникой отдыха для того, чтобы, начав из-за чего-нибудь нервничать во время плавания, вы смогли просто расслабиться и отдохнуть, придя в себя, доплыть до берега.

3. При отсутствии волн лучше всего отдыхать в положении на спине. Чтобы обеспечить горизонтальное положение тела, надо вытянуть прямые расслабленные руки за головой, ноги развести в стороны и слегка согнуть. Если этого недостаточно и ноги начинают опускаться вниз, то необходимо слегка согнуть руки в луче-запястных суставах и приподнять кисти над поверхностью воды, тогда ноги сразу всплывут. Тело примет горизонтальное положение. Можно отдыхать на спине, выполняя медленные и плавные движения ногами и руками под водой, затрачивая при этом минимальные усилия.

- купаться можно не раньше, чем через 1,5-2 часа после еды.

- не рекомендуется заниматься плаванием в открытых водоемах, при температуре воды ниже +15 °С, так как возможна внезапная потеря сознания и смерть от холодового шока. Развитию шока нередко способствует перегревание организма перед плаванием и неожиданно быстрое погружение в холодную воду.

- нельзя нырять в незнакомых местах - на дне могут оказаться притопленные бревна, камни, коряги.

- не прыгать в воду с лодок, катеров, причалов и других сооружений, не приспособленных для этих целей.

- желательно для купания выбирать специально отведенные для этого места.

- не заплывать далеко от берега, за буйки, обозначающие границы безопасной зоны.

- не подплывать близко к судам (моторным, парусным), лодкам, баржам. При их приближении уровень воды в водоеме значительно повышается, а при прохождении - резко падает и смывает все, что находится на берегу.

- не следует купаться в заболоченных местах и там, где есть водоросли или тина.

- нельзя входить в воду после перегревания на солнце или сильного охлаждения тела до образования "гусиной кожи".

- нельзя быстро погружаться и прыгать в воду после принятия солнечных ванн, бега, игр без постепенной адаптации к холодной воде.

- категорически запрещается входить в воду и купаться в нетрезвом состоянии.
- ни в коем случае не плавать на надувных матрацах, автомобильных камерах, надувных игрушках – подручное средство может оказаться неисправным, порваться, человек внезапно окажется в воде, а это очень опасно даже для умеющих хорошо плавать. Кроме того, даже слабый ветер способен унести их далеко от берега.
- нельзя купаться в штормовую погоду или в местах сильного прибоя.
- если вы оказались в воде с сильным течением, не пытайтесь плыть навстречу течению, справиться с ним сил не хватит; в этом случае нужно плыть по течению, но так, чтобы постепенно приближаться к берегу.
- если попали в водоворот, не пугайтесь, наберите побольше воздуха, нырните и постарайтесь резко свернуть в сторону от него.
- никогда не следует толкать кого-либо в воду, в особенности неожиданно, так как эта шалость может вызвать у людей, очень чувствительных к холодной воде, шок со смертельным исходом.
- нельзя шалить в воде, окунать друзей с головой и ставить им подножки.
- нельзя подавать крики ложной тревоги.
- нельзя купаться, если у вас повышенная, или пониженная температура.
- если у вас свело судорогой мышцы, ложитесь на спину и плывите к берегу, постарайтесь при этом растереть сведенные мышцы, но лучше всего – иметь при себе "английскую" булавку. Даже один её укол спасает жизнь.

Устали плавать? - отдохните, не старайтесь установить рекорд по плаванию. От перенапряжения могут начаться судороги. Мышечная судорога - у пловца сводит ногу. Так бывает не только в холодной воде. Если такое случилось, погрузитесь на секунду в воду с головой и, распрямив сведенную судорогой ногу, с силой потяните за большой палец ступню на себя. Как правило, судорога отступает.

-не купайтесь в каналах, обложенных бетонными плитами или камнями, т.к. со временем они обрастают мхом, становятся скользкими. Из такого канала выбраться трудно. Даже тренированный пловец, купаясь в канале, подвергает свою жизнь опасности.

-соблюдайте чистоту мест отдыха у воды, не засоряйте водоемы, не оставляйте мусор на берегу и в раздевалках.

Как выглядит тонущий человек?

Многие думают, что сигналом к тому, чтобы спасти утопающего, нужно считать крики: «Караул! Тону! Помогите!» Это не совсем так . Как подсказывает статистика, реально утопающий не кричит во весь голос и не размахивает руками.

Он по мере возможностей активно пытается подняться над водой, чтобы вдохнуть живительный воздух. Он молчит, пытаясь выкарабкаться. Рядом могут резвиться другие люди, совершенно не обращая внимания на этого безмолвного товарища. Нередко люди вообще не понимают, что рядом погибает человек.

Если у человека широко открыты глаза, его голова наполовину погружена в воду, он молча целенаправленно пытается двигаться в сторону берега, но у него это плохо получается, он барахтается - не раздумывайте! Ему нужна помощь!

Разработал
Специалист по охране труда

Т.А. Маркова

СОГЛАСОВАНО

Общим собранием работников и
представителей обучающихся
ГАПОУ СО «Каменск-Уральский
радиотехнический техникум»
(Протокол от 29.01.2026 № 1)

