

Министерство образования и науки Республики Башкортостан  
государственное автономное профессиональное образовательное учреждение  
Стерлитамакский колледж строительства и профессиональных технологий

Согласовано:

Председатель профкома

  
Г.Р. Старцева  
«15» \_\_\_\_\_ 2022 г.



Утверждаю:

директор ГАПОУ СКСиПТ

  
И.М. Гумеров  
\_\_\_\_\_ 2022 г.



№ ИПБ-1.1 (ст)

о поведении в районах купания и пляжного отдыха

г. Стерлитамак

## ИНСТРУКЦИЯ

### о поведении в районах купания и пляжного отдыха

1. Данная инструкция разработана для студентов ГАПОУ «Стерлитамакский строительный колледж и профессиональных технологий» выезжающих на пляжный отдых.

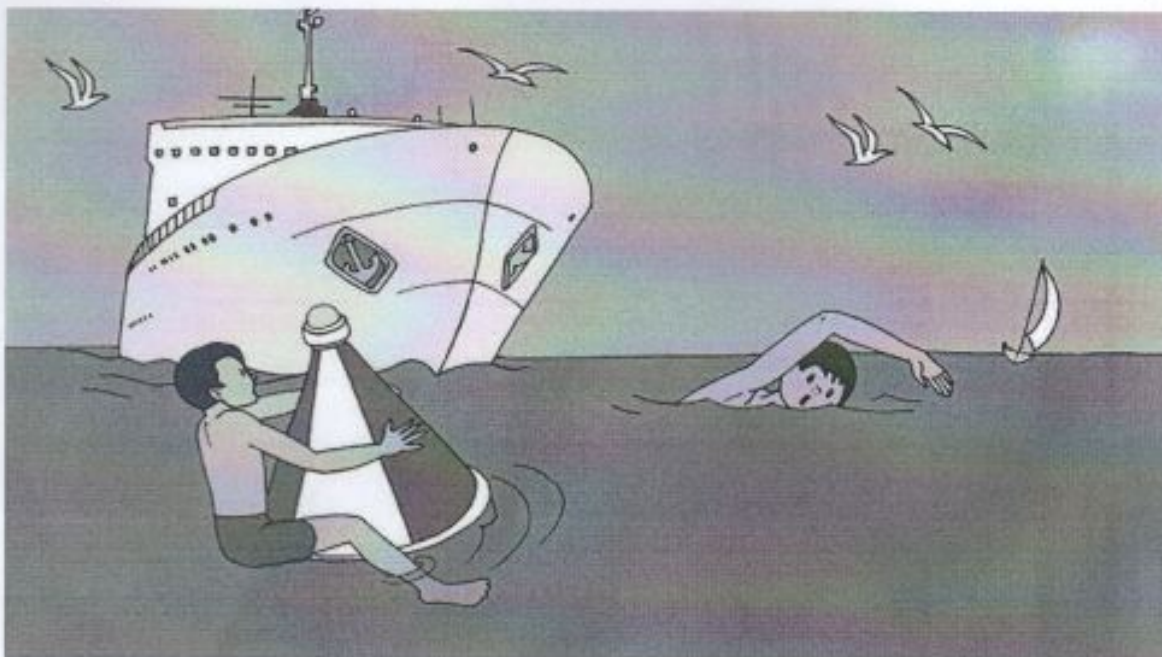
2. С наступлением жаркой погоды и сезона летних каникул люди устремляются к рекам и озерам, чтобы искупаться в прохладной воде. Но нередко обычное купание оборачивается трагедией. Главной причиной возникновения несчастных случаев на водных объектах можно назвать отсутствие культуры безопасности у населения и незнание простейших правил поведения на воде. Знание правил и умение оказать первую помощь пострадавшему необходимы для каждого отдыхающего.

- 2.1. Купаться разрешено только в местах, оборудованных для купания
- 2.2. Соблюдайте правила безопасности при купании.
- 2.3. Следите за количеством и поведением купающихся.
- 2.4. Не допускайте переохлаждения и перегрева тела.
- 2.5. Выполняйте распоряжения спасателей.
- 2.6. Не умеющие плавать должны купаться в специально отведенных местах.
- 2.7. Не ныряйте в воду в незнакомых местах.
- 2.8. Если во время плавания у вас возникла судорога надо немедленно выйти из воды. Если нет такой возможности, необходимо изменить стиль плавания – плыть на спине и по возможности позвать на помощь. Судорога - непроизвольное болезненное сокращение мышц во время плавания.
  - движение сведённой мышцей ускоряет исчезновение судороги;
  - если судорога закончилась, быстрее выбираетесь на берег, потому что судорога может повториться.
- 2.9. Попав в сильное течение, не плывите против него, используйте течение чтобы приблизиться к берегу.
- 2.10. Во время купания не теряйте друг друга из виду.

### 3. На пляжах и в местах массового отдыха ЗАПРЕЩАЕТСЯ:

- 3.1. Купаться в местах, где выставлены щиты с предупреждающими и запрещающими знаками и надписями;

- 3.2. Не заходи на глубокое место, если не умеешь плавать или плаваешь плохо;
- 3.3. Не ныряй в незнакомых местах.
- 3.4. Нельзя плавать на надувных матрасах и камерах (если плохо плаваешь);
- 3.5. Распивать спиртные напитки, купаться в состоянии алкогольного опьянения; «Пьяный в воде - наполовину утопленник» говорит народная пословица.
- 3.6. Заплывать за буйки, обозначающие отведенные для купания участки акватории водного объекта;



- 3.7. Подплывать к моторным, парусным судам, весельным лодкам и другим маломерным судам, прыгать в воду с причалов и сооружений, не приспособленных для этих целей;
- 3.8. Загрязнять и засорять водные объекты и прилегающие к ним территории;
- 3.9. Приводить с собой собак и других животных.
- 3.10. Играть с мячом и в спортивные игры в не отведенных для этих целей местах, а также допускать неприемлемые на водных объектах действия, связанные с нырянием и захватом купающихся, подавать крики ложной тревоги;
- 3.11. Плавать на досках, бревнах и других не приспособленных для этого средствах.

Купаясь в незнакомых местах, Вы рискуете не только своим здоровьем, но и жизнью. Умение хорошо плавать — одна из важнейших гарантий безопасного отдыха на воде, но помните, что даже хороший пловец должен соблюдать постоянную осторожность и строго соблюдать правила поведения на воде.

Соблюдая эти несложные правила поведения, вы обеспечите себе спокойный, а главное безопасный отдых. И помните служба спасения круглосуточно на связи по телефонам 101 и 112.

Инструкцию разработал:  
специалист по безопасности



Р.Р. Халилова