

Дәүләт автономиялы
профессиональ белем
биреу учреждениеһы
Күмертау тау колледжы
(ГАПОУ КГК)



Государственное
автономное профессиональное
образовательное учреждение
Кумертауский горный колледж
(ГАПОУ КГК)

СОГЛАСОВАНО

Председатель первичной
профсоюзной организации
ГАПОУ КГК

Александр С.В. Александрова
«18» 01 2024 г.

УТВЕРЖДАЮ

И.о. директора ГАПОУ КГК

А.Ф. Абдуллин
«12» 01 2024 г.



ИНСТРУКЦИЯ № 11.11

правила поведения на воде во время Крещенских купаний

Правила поведения

Системное моржевание способствует оздоровлению организма, а вот погружение в прорубь один раз в году - сильнейший стресс для организма.

Если человек не подготовлен, страдает сердечно-сосудистыми заболеваниями, он должен понимать, что как только он окунется в воду, тонус сосудов повысится, резко возрастет сопротивление кровотоку и человек попадет в неблагоприятные условия. Человек, который принял решение первый раз в жизни окунуться в прорубь, должен посоветоваться с врачом, потому что это купание может стать для него последним.

Людам с неустойчивой нервной системой, онкологическими заболеваниями, перенесшими недавно грипп, ОРВИ, с заболеванием почек не рекомендуется окунаться в прорубь.

МЧС России напоминает правила купания в проруби на Крещение:

- Окунаться (купаться) следует в специально оборудованных прорубях у берега под присмотром спасателей и службы скорой медицинской помощи.

- Перед купанием в проруби необходимо разогреть тело, сделав разминку, пробежку.

- К проруби необходимо подходить в удобной, нескользкой и легко снимаемой обуви, чтобы предотвратить потери чувствительности ног. Лучше использовать ботинки или шерстяные носки для того, чтобы дойти до проруби. Возможно использование специальных резиновых тапочек, которые также защищают ноги от острых камней и соли, а также не дадут Вам скользить на льду. Идя к проруби, помните, что дорожка может быть скользкой. Идите медленно и внимательно.

- Проследите за тем, чтобы лестница для спуска в воду была устойчивой. По крайней мере, для подстраховки необходимо опустить в воду край прочной толстой веревки с узлами с тем, чтобы пловцы могли с ее помощью выйти из воды. Противоположный конец веревки должен быть надежно закреплен на берегу.

- Окунаться лучше всего по шею, не замочив голову, чтобы избежать рефлекторного сужения сосудов головного мозга;

- Никогда не ныряйте в прорубь вперед головой. Прыжки в воду и погружение в воду с головой не рекомендуются, так как это увеличивает потерю температуры и может привести шоку от холода.

- При входе в воду первый раз старайтесь быстро достигнуть нужной Вам глубины, но не плавайте. Помните, что холодная вода может вызвать совершенно нормальное безопасное учащенное дыхание. Как только Ваше тело приспособилось к холоду.

- Не находиться в проруби более 1 минуты во избежание общего переохлаждения организма. При опускании на дно в небольшой проруби опасность состоит еще и в следующем. Не все умеют опускаться вертикально. Многие опускаются под углом, смещаясь в сторону кромки льда. При глубине 4 м смещение от начальной точки может достигнуть 1 — 1.5 м. При всплытии с закрытыми глазами в малой проруби можно «промахнуться» и удариться головой об лед.

- Если с вами ребенок, слетите за ним во время его погружения в прорубь. Испугавшийся ребенок может легко забыть, что он умеет плавать.

- Выйти из проруби не так просто. При выходе не держитесь непосредственно за поручни, используйте сухое полотенце, горсть снега с бровки проруби, можно зачерпнуть в пригоршни больше воды и опершись о поручни, быстро и энергично подняться.

- Вылезать в вертикальном положении трудно и опасно. Сорвавшись, можно уйти под лед. Необходима страховка и взаимопомощь.

- После купания (окунания) разотрите себя и ребенка махровым полотенцем и наденьте сухую одежду. Для укрепления иммунитета и возможности переохлаждения необходимо выпить горячий чай, лучше всего из ягод, фруктов и овощей из предварительно подготовленного термоса.

- В период Крещенских купаний окунаться (купаться) следует в специально оборудованных прорубях у берега после освящения её представителем православной церкви.

- За несколько недель до купания необходимо отказаться от алкоголя, так как он увеличивает нагрузку на сердце и способствует быстрому переохлаждению.

- Абсолютно нежелательно употреблять спиртные напитки перед купанием или после него для согрева, так как тепло из организма будет уходить стремительно, а состояние может резко ухудшиться.

- За 2 часа до купания следует плотно поесть. Это повысит морозоустойчивость организма.

ПОМНИТЕ: находясь на водном объекте в условиях низких температур, не забывайте о собственной безопасности и безопасности ваших близких.

Разработал:

Заместитель директора по ВР

 Л.Р. Хисматуллина

«12» 01 2024

Согласовано:

Специалист по ОТ

 Я.Г.Соболева

«12» 01 2024