

ЗАТВЕРДЖЕНО
Директор ПШ № 53 м. Львова



Н.Ворона
Наказ № 15 від 25.01.2019р

Інструкція № 14 з безпечної поведінки під час відпочинку біля водойм

1. Фактори небезпеки, що виникають під час відпочинку біля води

- 1.1. Недотримання елементарних правил безпеки:
 - необережність при відпочинку біля води на необладнаних пляжах, що призводить до падінь з обривів, у зарослі заглибини та ями і отримання переломів та забиття;
 - ходіння по березі водойми без взуття, що призводить до порізів ніг кореневищами та ін.;
 - ігнорування різного виду природних загроз (блискавка, сильний вітер тощо).
- 1.2. Порушення правил поводження при купанні:
 - стрибки з обривистих берегів;
 - занурювання під воду у незнайомих водоймах;
 - купання у зарослих травою водоймах.
- 1.3. Харчові отруєння неякісними чи зіпсованими харчами, які довго пролежали на сонці.
- 1.4. Незнання правил надання долікарської допомоги потерпілому призводить до втрати часу, а можливо і загибелі людини.
- 1.5. Отримання теплового, сонячного ударів (перегрівання) настає при ненормованому знаходженні людини на відкритому просторі під сонцем.

2. Надання першої (долікарської) допомоги.

- 2.1. При отриманні **переломів кінцівок та вивихах**:
 - фіксування кінцівок в місці перелому (імобілізація) із застосуванням підсобних матеріалів для накладання шини;
 - протишокові заходи, у випадку отримання постраждалим больового шоку;
 - не допускання спроб вправлення зламаної кінцівки;
 - забезпечення нерухомості кісток в ураженому суглобі;
 - доставка потерпілого до медичної частини.
- 2.2. При отриманні **забиття**:
 - прикладання до місця забиття холоду (лід, сніг, проточна вода, холодна ванночка чи компрес)
 - накладання тугої пов'язки;
 - в особливо важких випадках, доставка потерпілого до медичної частини.
- 2.3. При втраті свідомості від **струсу мозку**:
 - прикладання до голови холоду (лід, сніг, проточна вода, холодний компрес);
 - забезпечення постраждалому абсолютного спокою;
 - доставка потерпілого до медичної частини.
- 2.4. При отриманні **ріжучих та колючих ран**:
 - вимити руки (при можливості з милом);
 - провести дезінфекцію використовуючи спирт та ін.;
 - зупинити кровотечу;
 - обробити шкіру навколо рани йодним чи спиртовим розчином;

- накласти на рану стерильну пов'язку та забинтувати.
- 2.5. При ураженні **блискавкою**:
- при втраті свідомості, зняти дію електричного струму на потерпілого, прикопуючи його землею для зняття залишкової електрики;
 - якщо потерпілий при свідомості - забезпечити йому спокій.
- 2.6. При отриманні **рваних ран**:
- вимити руки (при можливості з милом) та провести дезінфекцію використовуючи спирт та ін.;
 - зупинити кровотечу;
 - обробити шкіру навколо рани йодним чи спиртовим розчином;
 - накласти на рану стерильну пов'язку та забинтувати.
- Не дозволяється:**
- торкатися руками до поверхні рани одягом. Одяг не знімають, а розрізають;
 - промивати рану водою і змащувати мазями;
 - промивати розчинами йоду, брильянтовою зеленкою і спирту;
 - виймати з рани згустки крові і сторонні предмети.
- 2.7. При **харчових отруєннях**:
- промити шлунок, даючи випити 4-5 склянок кип'яченої води кімнатної температури або содового розчину (1 чайна ложка на склянку води) чи слабого розчину перманганат калію (блідого-рожевого кольору);
 - викликати блювоту, процедуру продовжувати до настання чистих промивань;
 - напоїти постраждалого прохолодним міцним чаєм.
- 2.8. При **утопленні**:
- негайно викликати рятувальну службу чи медичну допомогу
 - перша долікарська допомога здійснюється на місці протягом 1-5 хвилин;
 - найбільш результативною допомогою постраждалому від утоплення є штучне дихання (рот в рот або рот в ніс) і закритий масаж серця, які проводяться в наступній послідовності:
 - швидко вивільнити дихальні шляхи постраждалого від води;
 - очистити рот та ніс від піску та сторонніх частин, використовуючи палець своєї руки, який попередньо обмотують носовою хустинкою чи чистою тканиною;
 - голову постраждалого повернути на бік;
 - для видалення води з верхніх дихальних шляхів - постраждалого перевертають на живіт і, піднявши, роблять удар між лопатками.
- 2.9. При **сонячних опіках та теплових ударах**:
- відвести (віднести) потерпілого в тінь;
 - розстібнути потерпілому одяг;
 - облити обличчя і голову холодною водою;
 - на голову та серце покласти мокру тканину;
 - якщо людина при свідомості - напоїти її холодною водою;
 - забезпечити доступ свіжого повітря та спокій;

Розроблено заступником директора
з навчально-виховної роботи,
відповідальною за ОП та БЖ



О.Лис