

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ АМУРСКОЙ ОБЛАСТИ
Государственное профессиональное образовательное
автономное учреждение Амурской области
«Благовещенский политехнический колледж»

«Согласовано»
заместитель Директора
по воспитательной работе
— Е.А. Аксенова
«06» 06 2019г.



Правила по охране труда и меры безопасности
при встрече с незнакомыми людьми обучающегося Государственного
профессионального образовательного автономного учреждения Амурской
области «Благовещенский политехнический колледж»

Особую группу негативных воздействий представляют социальные опасности, получившие широкое распространение в обществе и угрожающие жизни и здоровью людей. Существование этих опасностей связано с состоянием демографических процессов и поведенческими особенностями людей отдельных социальных групп. Социальные опасности весьма многочисленны. В их число входят войны и военные конфликты, терроризм, криминализация общества, болезни и др.

1. Правила поведения в ситуациях криминогенного характера
 - криминальный, криминогенный — значит преступный. Соблюдение основных правил безопасного поведения, предвидеть опасности, избегать их по возможности, действовать грамотно и решительно позволяет уберечь себя от преступлений.
 - предвидеть криминогенную ситуацию гораздо проще, чем действовать в ней.

Главное условие безопасности каждого из нас, возможность избежать непосредственного контакта с человеком, который может нанести вам какую-либо травму:

- физическую;
- психическую;
- духовную.

Чаще всего преступник наносит своей жертве несколько криминальных травм. Например, желая завладеть имуществом, преступник запугивает жертву, унижает ее и может нанести физическоеувечье. Необходимо соблюдать правила безопасного поведения, предвидеть и избегать опасных ситуаций и при необходимости действовать разумно и решительно. Чтобы не стать жертвой хулиганов, грабителей и маньяков, необходимо соблюдать ряд правил:

- не находиться одному на улице в темное время суток. Если вы вынуждены возвращаться поздним вечером, позвоните домой, и пусть кто-то из взрослых встретит вас;
- выбирайте безопасный маршрут, не искушая себя желанием «прокинуть» проходными дворами или безлюдными улицами;
- безопаснее всего идти ближе к краю тротуара навстречу движению транспорта и видеть подъезжающие машины. Если автомобиль начинает двигаться рядом, разумнее перейти на другую сторону улицы;
- никогда и ни при каких обстоятельствах не садитесь в машину к незнакомым и малознакомым людям;
- никогда не заходите в чужие дома и квартиры, если вас даже будут убедительно просить о помощи. В такой ситуации вы можете предложить вызвать милицию, службу спасения или «скорую помощь»;
- Подходя к подъезду дома, будьте максимально внимательны, особенно поздно вечером или ночью. Убедитесь, что за вами никто не идет;
- Не входите в лифт с незнакомыми людьми. Не стойте прямо перед дверью лифта, отойдите чуть в сторону, чтобы вас не могли туда втащить;
- Если заметили, что кто-то преследует вас, звоните в двери соседей и зовите на помощь;
- Если, кроме вас, никого нет дома, никогда не открывайте дверь незнакомым.

Если же вы оказались в чрезвычайной ситуации, столкнулись лицом к лицу с преступником, нужно постараться запомнить его приметы, по которым его можно задержать. В целях безопасности рекомендуем вам по первому требованию уличного грабителя отдать деньги, не тянуть к себе сумку, если ее вырывают, не вступать в пререкания.

2. При общении с незнакомым человеком

Если незнакомый человек настойчив, взял тебя за руку или пытается увести, вырывайся и убегай, громко кричи, зови на помощь, брыкайся, царапайся, кусайся. О любом таком происшествии с тобой обязательно расскажи родителям, учителю и знакомым взрослым. Посторонний это человек, которого ты не знаешь, даже если он и говорит, что знает тебя или твоих родителей.

3. Незнакомый человек звонит в дверь

Ни в коем случае не открывай дверь, пока не посмотришь в глазок. Если человек за дверью тебе не знаком и под разными предлогами просит открыть дверь, позвони соседям и сообщи об этом. Не вступай с незнакомцем ни в какие разговоры. Помни, что под видом почтальона, слесаря, работника ЖКХ злоумышленники пытаются проникнуть в квартиру. Если незнакомец пытается открыть дверь, срочно звони в полицию по телефону 02 (сот.102), назови причину звонка и точный адрес, затем с балкона или из окна зови на помощь знакомых или соседей. Запомни! Ни при каких обстоятельствах не открывай дверь незнакомому человеку, если ты дома один.

4. Незнакомый человек в подъезде дома

Не заходи в подъезд, если за тобой идет незнакомый человек. Сделай вид, что ты что-то забыл и задержись у подъезда. Не подходи к квартире и не открывай ее, если кто-то незнакомый находится в подъезде. Выйди из подъезда и подожди, пока незнакомец выйдет на улицу, после чего позвони соседям и попроси их проверить, нет ли посторонних на других этажах. При угрозе нападения подними шум, привлекай внимание соседей (свисти, разбей стекло, звони и стучи в двери, кричи «Пожар!», «Помогите»), постарайся выскочить на улицу. Оказавшись в безопасности, немедленно сообщи в полицию по телефону 02 (сот.102), расскажи соседям, родителям. Проявляй внимание и бдительность. Старайся заметить возможную опасность и избежать ее.

5. Незнакомый человек в лифте

Если в вызванном тобой лифте находится незнакомый человек, не входи в кабину. Отойди от лифта и через некоторое время вызови лифт снова. Если ты все же вошел в лифт с незнакомцем, вызывающим подозрение, нажми одновременно кнопки «Вызов диспетчера» и «Стоп», чтобы кабина стояла на месте с открытыми дверями. После ответа диспетчера, нажми кнопку нужного этажа и завяжи разговор с диспетчером. Диспетчер слышит тебя и при необходимости вызовет полицию по телефону 02 (сот.102) и лифтера. Не стой в лифте спиной к пассажиру, наблюдай за его действиями. При попытке нападения подними крик, шуми, стучи по стенкам лифта, защищайся любым способом. Постарайся нажать кнопку «Вызов диспетчера» и любого этажа. Если двери открылись, постарайся

выбежать, зови на помощь соседей. Оказавшись в безопасности, немедленно вызови полицию по телефону 02 (сот.102) и сообщи приметы нападавшего.

6. Безопасность на улице

Постарайся возвращаться домой засветло. Если задерживаешься, обязательно позвони домой, чтобы тебя встретили. Двигайся по освещенным, людным улицам, желательно в группе людей. Избегай пустырей, парков, стадионов, темных дворов, подворотен, тоннелей. При угрозе нападения подними шум, кричи, зови на помощь, а также смело применяй средства самозащиты. Отказывайся от предложения незнакомых людей проводить или подвести тебя. Если заметишь, что кто-то преследует тебя, наблюдая за ним, перейди на другую сторону улицы, если догадка подтвердилась, беги к освещенному участку улицы или туда, где есть люди.

Составил:

Специалист по охране труда



А.А. Кириченко

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ АМУРСКОЙ ОБЛАСТИ
Государственное профессиональное образовательное
автономное учреждение Амурской области
«Благовещенский политехнический колледж»

«Согласованно»
заместитель Директора
по воспитательной работе
Е.А. Аксенова
«06» 06 2019г.



Правила по охране труда и меры безопасности
при купании в оборудованных и необорудованных местах обучающихся
Государственного профессионального образовательного автономного
учреждения Амурской области «Благовещенский политехнический колледж»
(далее - Обучающийся Колледжа)

1. Общие правила

Чаще всего гибель людей на воде происходит по вине самих утопающих, в результате легкомыслия, переоценки сил и возможностей. В результате неумелых действий возникает паника и сковывающий человека страх. Обеспечение безопасного отдыха людей на воде и особенно детей требует от взрослых организации купания и строгого соблюдения правил поведения детьми на водоемах.

Чтобы ребенок мог с пользой для своего здоровья отдохнуть у воды, он должен уметь плавать, знать и выполнять правила поведения на воде и видеть, что эти правила соблюдаются взрослыми и особенно родителями.

Согласно требованиям безопасности не допускаются:

- одиночные, без контроля взрослых, купания и просто нахождение у водоема;
- купание в необорудованных и запрещенных для купания водоемах;
- использование плавательных средств, не разрешенных для купания (надувные матрасы, автомобильные камеры и т.п.);
- категорически запрещается проведение любых мероприятий на воде вне пределов видимости и без обеспечения средствами сигнализации, оповещения и связи.

Безопасность детей на воде обеспечивается правильным выбором и оборудованием мест купания, планомерной профилактической

разъяснительной работой о правилах поведения на воде и соблюдении мер безопасности всеми категориями населения.

Основная профилактическая мера по предотвращению несчастных случаев на воде - это обучение плаванию!

2. Требования к оборудованию мест массового отдыха

Каждый Обучающийся Колледжа должен хорошо уяснить, что безопасное место для купания - это специально оборудованное для этой цели место - купальня (пляж), которая должна отвечать следующим требованиям:

- береговая территория места купания должна отвечать санитарно-эпидемиологическим требованиям;

- дно водоема должно быть плотным, иметь постепенный скат от берега, лишено уступов до глубины 1,75 м, при ширине от берега не более 15 м, свободно от тины, водорослей, коряг, камней и других предметов, включая мусор;

- места для купания отводятся выше по течению не менее чем 500 м от мест спуска сточных вод, портовых сооружений, причалов судов, пирсов, нефтеналивных приспособлений и т.п.;

- в местах купания не должно быть выхода грунтовых вод с низкой температурой;

- водоворотов и воронок, скорость течения воды не должна превышать 0,5 м/сек, а для купания детей - 0,3 м/сек;

- ежегодно перед началом купального сезона дно места купания должно быть осмотрено водолазами и очищено от посторонних предметов, особенно в тех местах, где проходил последний лов рыбы.

- для проведения занятий акватория осматривается ежедневно перед началом мероприятия;

- границы акватории в местах купания обозначаются буйками оранжевого цвета, расположенным по периметру на расстоянии 25-30 м один от другого и до 25 м от мест с глубиной 1,3 метра;

- на каждом пляже должно быть выделено и огорожено место для купания;

- выделенный прибрежный участок должен отвечать санитарным требованиям, благоустроен, обозначен линией поплавков по воде, а на берегу огорожен забором;

- глубина в месте купания не должна превышать 1,2 метра.

В местах, предназначенных для купания, должны быть:

- туалеты, раздевалки, урны для мусора, навесы, зонты, грибки для защиты от солнца, фонтанчики (баки) с питьевой водой;

- спасательные посты и медицинские пункты, соответственным образом оборудованные и оснащенные средствами связи и радиофицированы;

- организованно дежурство спасателей, медработников;

- оформлены стенды с материалами по предупреждению несчастных случаев на воде.

Проведение заплывов, тренировок и соревнований по плаванию при силе ветра более 3-х баллов запрещено.

3. Требования к выбору места для купания в незнакомом водоеме

3.1. Обучающимся Колледжа перед купанием необходимо обследовать водоем. Место, выбранное для купания, должно находиться на песчаном берегу и иметь удобный спуск к воде.

3.2. Нужно убедиться в том, что в месте, выбранном для купания, отсутствуют коряги, нет тополяка, дно имеет постепенный уклон без ям и уступов, нет водорослей, острых камней и других опасных предметов бытового и технического мусора.

3.3. Следует присмотреться к воде. Если она неспокойна, свиается в длинные жгуты - это означает, что тут могут оказаться подводные ямы, ключи, густые водоросли.

3.4. Выбрав место для купания, необходимо отметить пределы акватории, за которые запрещено заплывать.

3.5. Входить в воду нужно постепенно, осторожно, т.к. даже в знакомое место купания ночью течение могло принести различные предметы, которые могут создать серьезные проблемы.

4. Правила организации купания

4.1. Дно участка для купания должно иметь постепенный уклон от 0 до 1,5 метра без ям, уступов, коряг, крупных камней и посторонних предметов.

4.2. Границы водоема в местах купания обозначаются буйками оранжевого цвета в соответствии с общими требованиями, но глубина акватория которого не должна превышать:

-для детей дошкольного возраста не более 0,7 м;

- для детей старшего возраста - 1,2 метра.

4.3. Места купания Обучающихся Колледжа должны отвечать санитарным требованиям, обеспечены указками и огорождены со стороны суши штакетным забором.

4.4. На территории пляжа устанавливается стенд, на котором размещаются:

- правила и меры безопасности при проведении мероприятия на воде;

- сведения о температуре воды и воздуха на данный период времени, а также силе и направлении ветра.

4.5. Купание не умеющих плавать проводится на мелководье в составе отдельной группы при глубине купальни не более 1,20 м. Купание и иные мероприятия на воде разрешаются только под руководством специалистов по плаванию (тренеров, инструкторов и т.д.) и спасанию при обязательном контроле медицинскими работниками.

4.6. Умеющим плавать принято считать человека, способного проплыть 25 метров без учета времени любым способом. Вместе с тем эти 25 метров, как показывает практика, не гарантируют человеку 100% безопасность на воде, т.к. проплыть подчас приходится значительно больше. Поэтому

плавательная подготовленность постоянно должна совершенствоваться и метраж проплывания увеличиваться.

4.7. Купание Обучающихся Колледжа во время походов, прогулок, экскурсий организует и проводит руководитель похода и т.д. Руководитель должен выбрать место для купания и лично его обследовать, обратив особое внимание на то, чтобы:

- дно в месте купания было плотным и пологим, глубина воды не превышала 1,5-1,7 метров;

- не умеющим и слабо плавающим разрешается купаться на глубине, не более 1,2 м;

В месте купания:

- течение воды не должно превышать 0,3-0,5 м/сек;

- прозрачность воды должна быть не менее 1 метра;

- волнение на водоеме должно быть не более 2 баллов;

- берег должен быть чистым, твердым, удобным для спуска к воде, не заболоченным;

- дно водоема должно быть свободным от водорослей, коряг, камней, бытового и иного мусора, без ям и обрывов, заиленные водоемы очень опасны.

4.8. Границы места купания обозначаются вехами, обструганными и связанными между собой жердями или длинной, хорошо заметной веревкой, на которой дополнительно размещают сигнальные флаги.

4.9. Купание проводится в строгом соответствии с требованиями правил и мер безопасности при купании.

5. Правила поведения и меры безопасности на воде

5.1. Независимо от вида водоема (море, река, озеро, пруд и т.д.) и места купания (на пляже, в купальне, в бассейне, на необорудованном берегу и т.п.) Обучающимся Колледжа:

- запрещается допускать к мероприятиям на воде лиц, не умеющих плавать, не допущенных врачом и не прошедших инструктаж по правилам поведения на воде;

- купание должно организовываться и проходить только под контролем взрослых, хорошо умеющих плавать;

- купание лучше организовывать в утреннее и вечернее время, когда солнце греет, но нет опасности перегрева;

- температура воды должна быть не ниже +18-19°C, а воздуха -+20-25°C;

- входить в воду нужно осторожно, постепенно привыкая к разнице температур воды, воздуха и тела;

- продолжительность купания зависит от состояния погоды, водоема и самочувствия человека.

5.2. Начинать купание следует при температуре воды не менее +20°C.

5.3. Наиболее приемлемыми принято считать следующие режимы купания:

Температура воды	Продолжительность купания
+18°C	6-8 минут
+20°C	10-12 минут
Более +20°C	15-20 минут

5.4. Обучающимся Колледжа не следует купаться до озноба, что является признаком переохлаждения организма и может вызвать судороги мышц, остановку дыхания, потерю сознания и т.д. Судороги мышц вызываются длительным пребыванием в воде и часто служат причиной несчастных случаев. Если пловцу судорогой свело руки или ноги, не нужно паниковать, отчаяваться, а продолжать двигаться к берегу (лодке), проделать нехитрые, но эффективные движения. При возникновении судорог:

- кисти руки - нужно быстро и с силой сжать пальцы в кулак, сделать резкое, отбрасывающее движение рукой в наружную сторону и разжать кисть.

- икроножной мышцы - необходимо вдохнуть побольше воздуха, согнуться, двумя руками взять свою пострадавшую стопу за носок и сильно потянуть на себя, при этом ногу в колене не сгибать.

- мышцы бедра - схватить пораженную ногу с наружной стороны ниже голени у лодыжки (под подъем) и, согнув ногу в колене, потянуть и прижать пятку ноги к ягодице. Чем выше и сильнее, тем лучше. Необходимо знать, что совет: «Уколоть булавкой сведенную мышцу» обрачивается серьезными неприятностями: спазм такой укол не снимает; можно, проткнув кожу, занести любую инфекцию; поранить кровеносный сосуд; повредить нерв и т.д. К тому же, как правило, купающиеся не имеют булавки, иголки в купальных костюмах.

5.5. Если озноб ощущается длительное время, нужно выйти из воды и согреться.

5.6. Нельзя прыгать или бросаться в воду после длительного пребывания на солнцепеке или после большой физической нагрузки. Если пренебречь этим требованиям, возможны резкая остановка дыхания, потеря сознания, не исключается и гибель человека.

5.7. Не следует купаться ранее, чем через 1,5-2 часа после обильной еды, равно как и голодным.

5.8. Попав на быстрое течение, бессмысленно с ним бороться. Необходимо использовав его, постепенно подойти к берегу.

5.9. Водовороты представляют грязную опасность. К ним не нужно приближаться. Попав в водоворот, нужно глубоко вдохнув, погрузиться под воду, где водоворот не обладает большой силой и, нырнув в сторону по течению, спокойно всплыть на поверхность.

5.10. Обучающимся Колледжа в водоемах, заросших водорослями и иными растениями, купание настоятельно не рекомендуется. Если же пловец попадает на такие участки акватории, то плыть нужно медленно у самой поверхности, не задевая растения. Если все же руки или ноги спутываются водорослями, нельзя делать резких движений. Нужно освободиться от

растений, спокойно плавно плыть обратно по уже пройденному пути. При необходимости плавания в подобных водоемах целесообразно брать с собой водолазный нож, который сможет вам помочь, если вы запутаетесь даже в брошенных рыбакских или установленных ниже уровня воды браконьерских сетях.

5.11. Плавая при волнении, необходимо руководствоваться требованием, что купаться при волнении 2-3 балла запрещено для всех. Если же вы оказались в водоеме во время волнения нужно спокойно плыть, а подныривать под волну нужно лишь тогда, когда она может обрушиться на вас, нет смысла подныривать под все волны.

5.12. За время волнения в вершинах бухт образуется переизбыток воды и возникает так называемый противоток (скорость течения может достигать 2 м/сек.) Бороться с этим течением бесполезно, но можно его использовать, т.е. входить в воду в вершине бухты, а выходить в том месте, где волны подходят к берегу под острым углом, образуя там вдоль береговые течения.

5.13. Ныряние под воду - занятие серьезное и прежде, чем прыгнуть в воду или нырнуть, необходимо:

- знать глубину данного места, нет ли под водой камней, свай или других предметов, при столкновении с которыми возможны очень серьезные травмы, порой не совместимые с жизнью;

- глубина места для прыжков в воду зависит от высоты, с которой вы будете нырять и определяться следующим образом:

- ныряние с высоты до 1 м - глубина не менее - 2 м;

- ныряние с высоты до 5 м - не менее 4 м;

- ныряние с высоты до 10 м - не менее 6 м.

5.14. Прозрачность воды позволяет видеть с поверхности дно водоема, где организованы прыжки в воду и ныряние. При нырянии необходимо помнить, что сразу нырять на предельные дистанции по дальности и глубине смертельно опасно, метры набираются постепенно и ограничены по:

- дальности (при движении на глубине не более 1,5 метра):
дети от 14 лет - не более 25 м (с ластами), не более 10 м (без ласт);
взрослые - не более 50 м (с ластами), не более 25 м (без ласт);

- глубине: дети - до 5 м, женщины - до 10 м, мужчины - до 15 м.

5.15. Ныряние организуется только в сторону уменьшения глубины. Ныряние без гипервентиляции легких - запрещено. При нахождении под водой и особенно при погружении и всплытии руки (рука) пловца должна быть вытянуты вперед и первыми встретиться с возможной преградой. Под нырянием понимается такое положение человека, когда вода смыкается у него над головой, ныряние не определяет ни время, ни дальность, ни глубина. Поэтому человек может нырнуть на любую глубину, проблема как вынырнуть живым и здоровым.

5.16. Запрещается заплывать за ограничительные знаки и удаляться от берега во время купания на расстояние более 25-30 метров, а также без острой необходимости (спасение людей) переплыть водоем. Доказать свое

исключительное умение плавать и нырять можно проплыть любую дистанцию вдоль берега в отведенном месте под контролем службы спасения.

6. Меры безопасности

6.1. Запрещается организовывать и проводить любые мероприятия на воде в зоне водозаборных станций, плотин, пристаней, причалов, переправ портов и других гидротехнических сооружений.

6.2. Запрещены любые мероприятия в зонах проведения любых гидротехнических работ, особенно взрывных.

6.3. Запрещается подплывать к любым судам, как движущимся, так и стоящим на якорной стоянке, особенно к затопленным или частично затопленным плавательным средствам и плавающему топляку, что смертельно опасно, особенно при волнении на водоеме и на течении. Движущиеся средние и крупные плавательные средства создают водовороты, волны и затягивают под винты плавающих вблизи людей.

6.4. При обучении плаванию необходимо изначально отказываться от различных поддерживающих и особенно надувных предметов, которые очень легки, но обладают значительной парусностью и достаточно слабого ветерка и течения, чтобы они быстро отнеслись от человека на значительное расстояние от берега. Кроме того, любой надувной предмет может быстро потерять плавучесть из-за малейшего повреждения. При смачивании водой его поверхность становится скользкой, и резкий порыв ветра может сбросить человека за борт, а само плавательное средство унести очень далеко от терпящего бедствие человека, догнать вплавь которое просто невозможно.

6.5. Очень опасны путешествия по воде на самодельных плотах, плавающих деревьях, бревнах и иных предметах, представляющих собой хозяйствственный и строительный мусор.

6.6. Запрещены игры и иные действия, в результате которых возможны ныряние на длительность пребывания под водой, игры с подныриванием и потоплением участников или удержание кого-либо под водой.

6.7. Запрещена подача ложных сигналов о помощи или имитация утопления (несчастного случая).

Соблюдение мер предосторожности и умение плавать - основное условие безопасности на воде.

Составил:

Специалист по охране труда

А.А. Кириченко