

Инструкция по правилам безопасного поведения на водоёмах в летний период

1. Опасности в воде:

- сваи, камни, мусор;
- водовороты - нырнуть глубже, оттолкнуться и выплыть в сторону;
- водоросли; волны.

2. Купайтесь только в разрешённых и хорошо известных местах.

3. Умейте пользоваться простейшими спасательными средствами.

4. Купаться лучше утром или вечером, тогда вы сможете хорошо отдохнуть, не опасаясь получить ожоги.

5. Входите в воду быстро и во время купания не стойте без движения.

Почувствовав озноб, быстро выходите из воды.

6. Не купайтесь сразу после приёма пищи и большой физической нагрузки (игра в футбол, бег и т.д.). Перерыв между приёмом пищи и купанием должен быть не менее 45 - 50 минут.

7. В холодную погоду, чтобы согреться, сделайте несколько лёгких физических упражнений.

8. Не купайтесь больше 30 минут; если вода холодная, достаточно 5-6 минут.

9. При ушных заболеваниях не прыгайте в воду головой вниз.

10. Не оставайтесь при нырянии долго под водой.

11. Выйдя из воды, вытретесь насухо и сразу оденьтесь.

12. Почувствовав даже лёгкую усталость, сразу плывите к берегу.

13. Судорога - непроизвольное болезненное сокращение мышц во время плавания. При судорогах не теряйтесь, старайтесь держаться на воде и зовите на помощь.

13.1. Применяйте способы самопомощи при судорогах:

судорога ног - вы делаете глубокий вдох, ныряете, хватаете себя за большие пальцы ног и сильно тянете на себя;

судорога мышц бедра - вы сгибаете ногу в колене и руками прижимаете её к задней поверхности бедра;

судорога мышц живота - подтягиваете согнутые в коленях ноги к животу;

судороги мышц рук - сжимаете и разжимаете кулаки, сгибаете и разгибаете руки в локтях.

13.2. Запомните:

движение сведённой мышцей ускоряет исчезновение судороги;

если судорога закончилась, быстрее выбирайтесь на берег, потому что судорога может повториться.

13.3. При оказании вам помощи не хватайтесь за спасающего, а помогите ему буксировать вас к берегу.

Запрещается:

1. Купаться вблизи водосбросов, шлюзов, мостов, водоворотов, шлюзов, плотин, пристаней, причалов и других гидротехнических сооружений.
2. Входить в воду разгорячённым (потным).
3. Заплывать за установленные знаки (ограждения участка, отведённого для купания).
4. Подплывать близко к моторным лодкам, баржам.
5. Купаться при высокой волне.
6. Прыгать с вышки, если вблизи от неё находятся другие пловцы.
7. Толкать товарища с вышки или с берега.
8. Нырять после долгого пребывания на солнце (опасно тем, что резко рефлекторно сокращаются мышцы, что ведёт к остановке дыхания).

Действия при оказании помощи утопающему:

1. Если человек в пределах досягаемости, опуститесь на колени или лягте у кромки воды и протяните ему руку или какой-нибудь предмет (шест, весло, полотенце)

1.2. Если человек далеко от берега, бросьте ему плавучий предмет (доску, спасательный круг) Если тонет ребенок, то лучше всего бросить ребенку плавучий предмет на веревке: тогда вы сможете подтянуть ребенка к берегу. Спасательный круг нужно бросать плашмя в сторону утопающего. Круг должен упасть метр - полтора от утопающего, иначе вы ударите им пострадавшего.

1.3. Если пострадавший вас захватил, то нырните вместе с ним. Он вас отпустит и поднимется вверх, чтобы сделать вдох.

1.4. Если утопающий в панике, подплывите к нему со спины, захватите и плывите к берегу. Голова пострадавшего должна находиться над водой).

1.5. Если, оставаясь на берегу, помочь ребенку нельзя, войдите в воду и протяните ему какой-нибудь предмет и подтяните ребенка к берегу .

1.6. Если человек не дышит, приступайте к искусственному дыханию рот в рот. Проверьте у него пульс и при необходимости приступайте к реанимации.

1.7. Если человек дышит, перенесите его в теплое место, снимите с него мокрую одежду, заверните в одеяла и вызовите врача.