



Инструкция

по правилам безопасного поведения на водоёмах в летний период

I Общие положения

1. **Опасности в воде:** сваи, камни, мусор; корни поваленных деревьев, водовороты, судороги, сильное течение.
2. Купайтесь только в разрешённых и хорошо известных местах или специально оборудованных пляжах.
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. Перед уходом к месту купания предупредите родителей (родственников, опекунов, попечителей) о том – когда, куда и с кем вы идёте. Запрещается выходить к месту купания без разрешения и сопровождения взрослых. Не берите с собой собак и других животных.
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. Не заплывайте далеко от берега и за знаки ограждения акватории пляжа.
14. Не используйте для купания доски, надувные матрацы, автомобильные камеры.
15. Не бросайте в воду банки, стекло и другие предметы, опасные для купающихся.
16. Не устраивайте в воде игры, связанные с нырянием, захватом рук, ног, головы купающегося.
17. Не играйте с мячом и в другие спортивные игры в местах не предназначенных для этих целей.
18. **Запрещается при купании в открытых водоёмах:**
 - 18.1. Купаться вблизи водосбросов, шлюзов, мостов, водоворотов, шлюзов, плотин, пристаней, причалов и других гидротехнических сооружений
 - 18.2. Входить в воду разгорячённым (потным).
 - 18.3. Подплывать близко к моторным лодкам и другим плавсредствам.
 - 18.4. Купаться при высокой волне.
 - 18.5. Прыгать с вышки, если вблизи от неё находятся другие пловцы.
 - 18.6. Толкать товарища с вышки или с берега.
 - 18.7. Нырять после долгого пребывания на солнце (опасно тем, что резко рефлекторно сокращаются мышцы, что ведёт к остановке дыхания).
 - 18.8. Купаться в неустановленных местах.
 - 18.9. Купаться в нетрезвом состоянии.
 - 18.10. Купаться в котлованах.
 - 18.11. Купаться ночью.

19. Действия купающегося при судорогах (это непроизвольное болезненное сокращение мышц во время плавания)

19.1. 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.

19.2. Запомните: движение сведённой мышцей ускоряет исчезновение судороги; если судорога закончилась, быстрее выбирайтесь на берег, потому что судорога может повториться.

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

20. Действия при оказании помощи утопающему:

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

20.2. 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.

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

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

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

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

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