

## **. ИНТСРУКТАЖ**

### **Правила безопасного поведения на открытых водоемах летом**

Умение хорошо плавать - одна из важнейших гарантий безопасного отдыха на воде, но помните, что даже хороший пловец должен соблюдать постоянную осторожность, дисциплину и строго придерживаться правил поведения на воде.

1. Не умеешь плавать – не купайся на глубоком месте, не надейся на надувной матрац или иные плавсредства – они могут выскользнуть из-под вас, и вы утонете.
2. Плавать лучше параллельно линии берега и не заплывать далеко.
3. На реке нужно плыть против течения, иначе потом будет тяжело возвращаться.
4. Нужно помнить, что у берега течение слабее, чем на середине реки.
5. Купание полезно только здоровым людям, поэтому проконсультируйтесь с врачом, можно ли вам купаться.
6. Первый раз купаться следует в солнечную, безветренную погоду при температуре воздуха 20-23 градуса тепла, воды - 17-19 градусов.
7. Лучшее время суток для купания - 8-10 часов утра и 17-19 часов вечера.
8. Входите в воду быстро и во время купания не стойте движения. Почувствовав озноб, быстро выходите из воды.
9. Не купайтесь сразу после приема пищи и большой физической нагрузки (игра в футбол, бег и т. д.). Перерыв между приемами пищи и купанием должен быть не менее 45-50 минут.
10. В холодную погоду, чтобы согреться, сделайте несколько легких физических упражнений.
11. Не купайтесь больше 30 минут; если вода холодная, достаточно точно 5-6 минут.
12. Не ныряйте в неизвестном месте и на мели, так как можно удариться головой о дно или какой-либо предмет.
13. При ушных заболеваниях не прыгайте в воду головой вниз.
14. Не оставайтесь при нырянии долго под водой.
15. Выйдя из воды, вытрите насухо и сразу оденьтесь.
16. Не заплывайте далеко, можно устать и не доплыть до берега.
17. Почувствовав усталость, сразу плывите к берегу.
18. Не зная брода, не переходите речку. Можно попасть в яму.
19. Не подавайте ложных сигналов бедствия.
20. Запутавшись в водорослях, не делайте резких движений и рывков. Необходимо лечь на спину, стремясь мягкими, спокойными движениями выплыть в ту сторону, откуда приплыли. Если все-таки не удастся освободиться от растений, то, освободив руки, нужно поднять ноги и постараться осторожно освободиться от растений при помощи рук.
21. Попад в быстрое течение, не следует бороться против него, необходимо не нарушая дыхания плыть по течению к берегу.
22. Оказавшись в водовороте, не следует поддаваться страху, терять чувство самообладания. Необходимо набрать побольше воздуха в легкие, погрузиться в воду и, сделав сильный рывок в сторону по течению, всплыть на поверхность.
23. При переохлаждении тела пловца в воде могут появиться судороги, которые сводят руку, а чаще ногу или обе ноги. При судорогах надо немедленно выйти из воды. Если нет этой возможности, то необходимо действовать следующим образом: изменить стиль плавания - плыть на спине. При ощущении стягивания пальцев руки, надо быстро, с силой сжать кисть руки в кулак, сделать резкое отбрасывающее движение рукой в наружную сторону, разжать кулак. При судороге икроножной мышцы необходимо согнуться, двумя руками обхватить стопу пострадавшей ноги и с силой подтянуть стопу к себе. При судорогах мышц бедра необходимо обхватить рукой ногу с наружной стороны ниже голени у лодыжки (за подъем) и, согнув ее в колене, потянуть рукой с силой назад к спине. Произвести укальвание любым острым подручным предметом (булавкой, иголкой и т.п.), для этого, на всякий случай, необходимо прикрепить булавку к купальным костюмам.

24. Уставший пловец должен помнить, что лучшим способом для отдыха на воде является положение «лежа»
25. При оказании вам помощи не хватайте спасающего, а помогите ему буксировать вас к берегу.

### **ЗАПРЕЩАЕТСЯ:**

1. Входить в воду разгоряченным (потным).
2. Заплывать за установленные знаки (ограждения участка, отведенного для купания).
3. Подплывать близко к моторным лодкам, баржам, дебаркадерам - может затянуть под днище.
4. Купаться при высокой волне.
5. Прыгать с вышки, если вблизи от нее находятся другие пловцы.
6. Толкать товарища с вышки или с берега.
7. Шалить в лодке на воде, можно опрокинуться.
8. Плавать в лодке без спасательных средств (спасательного жилета или круга).

### **ПРИ КУПАНИИ В БАССЕЙНЕ**

1. Не купайтесь в бассейне босиком. Надевайте резиновые тапочки, чтобы не поранить ноги о возможные сколы бетона, плиточной облицовки и чтобы не было скользко.
2. Не ныряйте в неустановленных местах, там может быть мелко и можно удариться головой о дно и получить тяжелую травму.
3. Не прыгайте с вышек без специальной подготовки инструктором по плаванию. Можно повредить позвоночник или получить шок при попадании сильной струи воды через нос в дыхательные пути.
4. Будьте осторожны при выходе из бассейна – можно легко поскользнуться и упасть.

### **ЧТО НАДО ДЕЛАТЬ В ПЕРВУЮ ОЧЕРЕДЬ, ЕСЛИ КТО-НИБУДЬ ТОНЕТ НА ВАШИХ ГЛАЗАХ?**

1. Увидев тонущего человека, - привлечь внимание окружающих криком «Человек тонет!».
2. Посмотрите, нет ли рядом спасательного средства. Им может стать всё, что плавает на воде и что вы можете добросить до тонущего: спасательный круг, резиновая камера, надувной матрас, резиновый мяч, доска.
3. Попробуйте, если это возможно, дотянуться до тонущего рукой, палкой, толстой веткой или бросьте ему верёвку.
4. Если рядом никого нет, можно попытаться спасти утопающего, подплыв к нему и схватить за волосы или за ворот одежды, после чего вернуться с ним на безопасную глубину (транспортировать спасаемого спиной вниз, поддерживая его голову над водой ). Но это возможно только в самом крайнем случае и если вы очень хорошо плаваете.
5. Если вы заметили утопающего, подплывите к нему и охватывайте сзади.
6. Если утопающий начал хвататься за вас и тянуть на дно, сами резко опуститесь под воду, утопающий отпустит вас чисто инстинктивно, и вы сможете повторить попытку спасения.
7. На берегу: если тонущий находится в сознании, у него сохранено дыхание и прощупывается пульс, нужно его согреть и успокоить. Хорошо бы обтереть его тело, переодеть с сухое бельё, дать чай, кофе. Дополнительно можно произвести растирание тела и массаж.
8. Если на берегу у утопающего началась рвота – это хороший признак. Если же нет, придётся вызвать её искусственно. Хуже всего, если человек пробыл под водой уже несколько минут и его лёгкие заполнены водой. Тогда нужно положить его на колени так, чтобы голова утопленного свисала ниже его грудной клетки, и сильными надавливаниями на спину добиться того, чтобы вода пошла из лёгких.
9. После удаления воды положить пострадавшего на живот и приступить к вызову спасательных служб.