

Инструкция № 5 по правилам поведения на воде (естественный водоём)

Учащиеся до 14 лет, во исполнение правил безопасного поведения на водоемах должны находиться под присмотром родителей, ответственных лиц, соблюдать неукоснительно их требования.

Опасные факторы:

- переохлаждение;
- ранения, травмирование по неосторожности;
- заражение инфекционными болезнями при употреблении воды из непроверенных открытых водоемов;
- утопление.

Правила поведения.

1. Нельзя забегать в воду с разбега. Перепад температур – от разницы между нагретым на солнце телом и относительно прохладной водой – может вызвать спазм сосудов. Известны случаи, когда в результате в воде у людей схватывало сердце. Особенно велик риск, если температура воды не выше 18 градусов.
2. Ни в коем случае нельзя нырять в незнакомых местах.
3. Нельзя заплывать за буйки (даже если вы хотите перед кем-нибудь похвастаться своим умением плавать).
4. Нельзя выплывать на фарватер, где ходят суда, и приближаться к ним. Если вы подплываете близко к судну, вас может затянуть под винты.
5. Игры в «морские бои» на лодках, как и раскачивание лодки, хождение по ней или перегибание через борт, опасны тем, что лодка может перевернуться.
6. Не пытайтесь плавать на самодельных плотках и других собственноручно изготовленных плавательных средствах.
7. Не следует плавать на надувных матрасах и камерах.
8. Не купайтесь, приняв алкогольные напитки.
9. Не купайтесь до озноба – это признак скорейшего появления судорог.

Помощь утопающему.

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 сзади и схватив 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 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.

6. На берегу:

- если тонущий находится в сознании, у него сохранено дыхание и прощупывается пульс, нужно его согреть и успокоить.
- обтереть его тело, переодеть с сухое бельё, дать чай, кофе.
- дополнительно можно произвести растирание тела и массаж.
- если на берегу у утопающего началась рвота – это хороший признак. Если же нет, придётся вызвать её искусственно.
- если человек пробыл под водой уже несколько минут и его лёгкие заполнены водой, 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.
- после удаления воды положить пострадавшего на живот и приступить к вызову спасательных служб.

Советы и рекомендации.

Большинство людей тонут не из-за того, что плохо плавают, а потому, что, заплыв далеко или испугавшись, поддаются панике и не надеются на себя.

1. Помните: если вы можете проплыть только пять метров, значит, сможете проплыть и все пятьдесят!
2. Нельзя поддаваться панике, то есть, не молотите по воде руками и не вопите: «Спасите, тону!», а постарайтесь экономить силы и сохранять размеренное дыхание.
3. На помощь можно позвать раз или два, но, если вам некому помочь, надейтесь только на себя. Проплывите в сторону берега сколько сможете, а после этого отдохните.
4. Научитесь отдыхать на воде!

Первый способ: перевернитесь в воде на спину, раскиньте руки и ноги в стороны, закройте глаза, лягте головой на воду и расслабьтесь, слегка помогая себе ногами удерживаться в горизонтальном положении. Дышите глубоко, слегка задерживая воздух в лёгких.

Второй способ: сжавшись поплавком, вдохните воздух, погрузите лицо в воду, обнимите руками колени и прижмите их к телу, сдерживая выдох. Затем медленно выдохните воздух в воду, сделайте новый быстрый вдох над водой – и повторите всё снова.