

Инструкция № 15 **о правилах поведения и мерах безопасности учащихся на водоемах в летний период**

1. Общие правила поведения учащихся на водоемах.

Вода не страшна тем, кто умеет хорошо плавать. Вот почему первым условием безопасности на воде является умение плавать. Однако и умеющий плавать должен быть дисциплинированным, постоянно соблюдать осторожность и правила поведения на воде. Нарушение правил поведения на воде ведет к несчастным случаям и гибели людей.

Купаясь и катаясь на лодках и маломерных судах, строго выполняйте нижеследующие правила поведения на воде:

- купаться детям можно только под присмотром взрослых в разрешенных местах, в купальнях или на оборудованных пляжах;
- для купания выбирайте песчаный берег, тихие неглубокие места с чистым дном;
- не купайтесь в запрещенных и необорудованных для купания местах (у плотин, на водосбросе, в карьерах, котлованах, бассейнах для промышленных нужд).

Помните, что при купании категорически запрещается:

- Заплывать далеко от берега, выплывать за пределы ограждения мест купания;
- Подплывать близко к проходящим судам, катерам, весельным лодкам, гидроциклам, баржам;
- Взбираться на технические предупредительные знаки, буи, бакены и др.;
- Прыгать в воду с лодок, катеров, парусников и других плавательных средств;
- Купаться у причалов, набережных, мостов;
- Купаться в вечернее время после захода солнца;
- Прыгать в воду в незнакомых местах;
- Купаться у крутых, обрывистых берегов.

Помните, что после еды разрешается купаться не раньше, чем через полтора - два часа.

Во время купания не делайте лишних движений, не держите свои мышцы в постоянном напряжении, не гонитесь за скоростью продвижения в воде, не нарушайте ритма дыхания, не переутомляйте себя, не принимайте участия в больших заплывах без разрешения врача и необходимых тренировок.

Попав на быстрое течение, не плывите против течения, проплывайте на груди или на боку, горизонтально на немного повышенной скорости. Остерегайтесь водоворотов, никогда не подплывайте к ним близко.

Попав в водоворот, не теряйтесь, наберите побольше воздуха в легкие, погрузитесь в воду и сделайте смелый рывок в сторону по течению.

Помните, что причиной гибели пловцов часто бывает сковывающая его движения судорога по следующим причинам:

- переохлаждение в воде;
- переутомление мышц, вызванное длительной работой их без расслабления и непрерывным плаванием одним стилем;
- купание незакаленного в воде с низкой температурой;
- предрасположенность пловца к судорогам.

Во всех случаях пловцу рекомендуется переменить стиль плавания и по возможности выйти из воды.

Если нет условий для немедленного выхода из воды, необходимо действовать следующим образом:

- при ощущении стягивания пальцев руки надо быстро с силой сжать кисть руки в кулак, сделать резкое отбрасывающее движение рукой в наружную сторону и разжать кулак;
- при судороге икроножной мышцы необходимо подогнувшись, двумя руками обхватить стопы пострадавшей ноги и с силой поджать ногу в колене спереди к себе;
- при судороге мышц бедра необходимо обхватить рукой ногу с наружной стороны, ниже голени (у лодыжки за подъем) и, согнув ее в колене, подтянуть с силой назад к спине.

Лучшим способом отдыха на воде является положение «Лежа на спине».

2. Если тонет человек:

- Сразу громко зовите на помощь: «Человек тонет!»;
- Попросите вызвать спасателей и «скорую помощь»;
- Бросьте тонущему спасательный круг, длинную веревку с узлом на конце;
- Если хорошо плаваете, снимите одежду и обувь и вплавь доберитесь до тонущего. Заговорите с ним.

Если услышите адекватный ответ, смело подставляйте ему плечо в качестве опоры и помогите доплыть до берега. Если же утопающий находится в панике, схватил вас и тащит за собой в воду, применяйте силу. Если освободиться от захвата вам не удастся, сделайте глубокий вдох и нырните под воду, увлекая за собой спасаемого. Он обязательно отпустит вас. Если утопающий находится без сознания, можно транспортировать его до берега, держа за волосы.

3. Если тонешь сам:

- Не паникуйте.
- Снимите с себя лишнюю одежду, обувь и кричи, зови на помощь.
- Перевернитесь на спину, широко раскиньте руки, расслабьтесь, сделайте несколько глубоких вдохов.

Если вы захлебнулись водой:

- не паникуйте, постарайтесь развернуться спиной к волне;
- прижмите согнутые в локтях руки к нижней части груди и сделайте несколько резких выдохов, помогая себе руками;
- затем очистите от воды нос и сделайте несколько глотательных движений;
- восстановив дыхание, ложитесь на живот и двигайтесь к берегу;
- при необходимости позовите людей на помощь.

4. Правила оказания помощи при утоплении:

1. Перевернуть пострадавшего лицом вниз, опустить голову ниже таза.
2. Очистить ротовую полость.
3. Резко надавить на корень языка.

4. При появлении рвотного и кашлевого рефлексов - добиться полного удаления воды из дыхательных путей и желудка.

5. Если нет рвотных движений и пульса - положить на спину и приступить к реанимации (искусственное дыхание, непрямой массаж сердца). При появлении признаков жизни - перевернуть лицом вниз, удалить воду из легких и желудка.

6. Вызвать «Скорую помощь».

Если человек уже погрузился в воду, не оставляйте попыток найти его на глубине, а затем вернуть к жизни. Это можно сделать, если утонувший находился в воде не более 6 минут.

Нельзя:

оставлять пострадавшего без внимания (в любой момент может произойти остановка сердца); самостоятельно перевозить пострадавшего, если есть возможность вызвать спасательную службу.

Помните! Только неукоснительное соблюдение мер безопасного поведения на воде может предупредить беду.