

Тема: Инструкция по правилам безопасного поведения на водоёмах в летний период

Содержание:

Инструкция по правилам безопасного поведения на водоёмах в летний период

В летний период опасности в воде: сваи, камни, мусор водоросли; волны; водовороты - нырнуть глубже, оттолкнуться и выплыть в сторону.

1. Купайтесь только в разрешённых и хорошо известных местах.
 2. Умейте пользоваться простейшими спасательными средствами.
 3. Купаться лучше утром или вечером, тогда вы сможете хорошо отдохнуть, не опасаясь получить ожоги.
 4. Входите в воду быстро и во время купания не стойте без движения. Почувствовав озноб, быстро выходите из воды.
 5. 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.
 6. В холодную погоду, чтобы согреться, сделайте несколько лёгких физических упражнений.
 7. Не купайтесь больше 30 минут; если вода холодная, достаточно 5-6 минут.
 8. При ушных заболеваниях не прыгайте в воду головой вниз.
 9. Не оставайтесь при нырянии долго под водой.
 10. Выйдя из воды, вытретесь насухо и сразу оденьтесь.
 11. Почувствовав даже лёгкую усталость, сразу плывите к берегу.
 12. Судорога - непроизвольное болезненное сокращение мышц во время плавания.
При судорогах не теряйтесь, старайтесь держаться на воде и зовите на помощь.
- a) 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.
- b) Запомните: движение сведённой мышцей ускоряет исчезновение судороги; если судорога закончилась, быстрее выбираетесь на берег, потому что судорога может повториться.
- c) При оказании вам помощи не хватайтесь за спасающего, а помогите ему буксировать вас к берегу.
13. Действия при оказании помощи утопающему:
- a) Если человек в пределах досягаемости, опуститесь на колени или лягте у кромки воды и протяните ему руку или какой-нибудь предмет (пешт, весло, полотенце)
 - b) 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.
 - c) Если пострадавший вас захватил, то нырните вместе с ним. Он вас отпустит и поднимется вверх, чтобы сделать вдох.
 - d) Если утопающий в панике, подплывите к нему со спины, захватите и плывите к берегу. Голова пострадавшего должна находиться над водой).
 - e) Если, оставаясь на берегу, помочь ребенку нельзя, войдите в воду и протяните ему какой-нибудь предмет и подтяните ребенка к берегу.
 - f) Если человек не дышит, приступайте к искусственному дыханию рот в рот. Проверьте у него пульс и при необходимости приступайте к реанимации.