**ИНСТРУКЦИЯ   
по правилам безопасного поведения на водоёмах в летний, осенне-зимний и весенний периоды.**   
  
В летнее время.

1. Опасности в воде:   
•сваи, камни, мусор;   
•водовороты - нырнуть глубже, оттолкнуться и выплыть в сторону;   
•водоросли; волны.   
2. Купайтесь только в разрешённых и хорошо известных местах.   
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. В холодную погоду, чтобы согреться, проделайте несколько лёгких физических упражнений.   
8. Не купайтесь больше 30 минут; если вода холодная, достаточно 5-6 минут.   
9. При ушных заболеваниях не прыгайте в воду головою 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. Судорога - непроизвольное болезненное сокращение мышц во время плавания. При судорогах не теряйтесь, старайтесь держаться на воде и зовите на помощь.   
13.1. 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.   
13.2. Запомните:   
•движение сведённой мышцей ускоряет исчезновение судороги;   
•если судорога закончилась, быстрее выбираетесь на берег, потому что судорога может повториться.   
13.3. При оказании вам помощи не хватайтесь за спасающего, а помогите ему буксировать вас к берегу.   
14. Действия при оказании помощи утопающему:   
14.1. Если человек в пределах досягаемости, опуститесь на колени или лягте у кромки воды и протяните ему руку или какой-нибудь предмет (шест, весло, полотенце).   
14.2. 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.   
14.3. Если пострадавший вас захватил, то нырните вместе с ним. Он вас отпустит и поднимется вверх, чтобы сделать вдох.   
14.4. Если утопающий в панике, подплывите к нему со спины, захватите и плывите к берегу. Голова пострадавшего должна находиться над водой.   
14.5. Если, оставаясь на берегу, помочь ребенку нельзя, войдите в воду и протяните ему какой-нибудь предмет и подтяните ребенка к берегу.   
14.6. Если человек не дышит, приступайте к искусственному дыханию рот в рот. Проверьте у него пульс и при необходимости приступайте к реанимации.   
14.7. Если человек дышит, перенесите его в теплое место, снимите с него мокрую одежду, заверните в одеяла и вызовите врача.   
15. Запрещается:   
15.1. Купаться вблизи водосбросов, шлюзов, мостов, водоворотов, шлюзов, плотин, пристаней, причалов и других гидротехнических сооружений   
15.2. Входить в воду разгорячённым (потным).   
15.3. Заплывать за установленные знаки (ограждения участка, отведённого для купания).   
15.4. Подплывать близко к моторным лодкам, баржам.   
15.6. Купаться при высокой волне.   
15.7. Прыгать с вышки, если вблизи от неё находятся другие пловцы.   
15.8. Толкать товарища с вышки или с берега.   
15.9. Нырять после долгого пребывания на солнце (опасно тем, что резко рефлекторно сокращаются мышцы, что ведёт к остановке дыхания).

**Памятка "Правила поведения на воде"**

**Правила поведения на воде**

1. Перед купанием надо отдохнуть, в воду входить быстро, надо только на мелководье.

2. Во время купания нельзя стоять без движения.

3. Не рекомендуется купаться при температуре воды ниже 17 – 190С и температуре воздуха ниже 21 – 230С.

4. Продолжительность купания не должна превышать 15 0 20 минут.

5. Длительное пребывания в воде может привести к сильному переохлаждению тела и опасным для жизни судорогам.

6. Купание ночью запрещено.

7. Время купания определяется по местным условиям, но не ранее чем за 2 часа до приема пищи.

***Требования безопасности***

1. При появлении усталости спокойно плывите к берегу.

2. При появлении судорог, не теряйтесь, старайтесь удержаться на воде и зовите на помощь.

3. При оказании вам помощи не хватайтесь за спасающего, а старайтесь помочь ему своими действиями.

**Открытые водоемы, безусловно, источник опасности, и поэтому осторожность при купании и плавании вполне оправдана.**

Купание полезно только здоровым людям, поэтому проконсультируйтесь с врачом, можно ли вам купаться. Первый раз купаться следует в солнечную, безветренную погоду при температуре воздуха 20-23 градуса тепла, воды - 17-19 градусов. Лучшее время суток для купания - 8-10 часов утра и 17-19 часов вечера. Не следует купаться раньше чем через час-полтора после приема пищи.

Взрослые должны ознакомить детей с правилами безопасности на водных объектах, прежде чем дети отправятся в лагеря, туристические походы, пикники.

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. Перед купанием следует отдохнуть. Не рекомендуется входить в воду разгоряченным. Не отплывайте далеко от берега, не заплывайте за предупредительные знаки. Купайтесь в специально отведенных и оборудованных для этого местах. Перед купанием в незнакомых местах обследуйте дно. Входите в воду осторожно, медленно, когда вода дойдет вам до пояса, остановитесь и быстро окунитесь. Никогда не плавайте в одиночестве, особенно, если не уверены в своих силах. Не подавайте ложных сигналов бедствия.

Следите за играми детей даже на мелководье, потому что они могут во время игр упасть и захлебнуться. Не устраивайте в воде игр, связанных с захватами - в пылу азарта вы можете послужить причиной того, что партнер вместо воздуха вдохнет воду и потеряет сознание. Учиться плавать дети могут только под контролем взрослых. При преодолении водоёмов на лодках несовершеннолетние должны быть в спасательных средствах.

Опасно прыгать (нырять) в воду в неизвестном месте - можно удариться головой о грунт, корягу, сваю и т.п., сломать шейные позвонки, потерять сознание и погибнуть.

Уставший пловец должен помнить, что лучшим способом для отдыха на воде является положение "лежа на спине".

Попав в быстрое течение, не следует бороться против него, необходимо не нарушая дыхания плыть по течению к берегу. 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.

Помните: купание в нетрезвом виде может привести к трагическому исходу!

**Правила поведения на водных объектах**

**Правила безопасного поведения на воде**

1. Если что-то произошло в воде, никогда не пугайтесь и не кричите. Во время крика в легкие может попасть вода, а это как раз и есть самая большая опасность.   
2. Не плавайте в одиночку: в случае опасности товарищ поможет тебе.   
3. Не следует плавать сразу после еды.   
4. Не плавайте в незнакомом месте без взрослых.   
5. Не ныряйте в незнакомом месте.   
6. Не плавайте в очень холодной воде.   
7. Не плавайте в грязной воде.

**ЕСЛИ ВЫ НАЧИНАЕТЕ ТОНУТЬ:**

**При судороге ног:**

- позовите находящихся поблизости людей на помощь;   
- постарайтесь глубоко вдохнуть воздух, расслабиться и свободно погрузиться в воду лицом вниз;   
- возьмитесь двумя руками под водой за голень сведенной ноги, с силой согните колено, а затем выпрямите ногу с помощью рук, делая это несколько раз, пока можете задерживать дыхание;   
- при продолжении судорог до боли щипайте пальцами мышцу;   
- после прекращения судорог смените стиль плавания или некоторое время полежите на спине, массируя руками ногу, затем медленно плывите к берегу.

**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.

**ВЫ УВИДЕЛИ ТОНУЩЕГО ЧЕЛОВЕКА:**

- привлеките внимание окружающих громким криком «Человек тонет!», вызовите «Скорую помощь» и, скинув одежду и обувь, доплывите до утопающего;   
- спасательный круг, резиновую камеру или надувной матрас кидайте в воду по возможности ближе к утопающему;   
- если человек находится в воде вертикально или лежит на животе, подплывите к нему сзади и за волосы (либо, просунув руку под подбородок) приподнимите ему голову, перевернув на спину, чтобы лицо находилось над водой;   
- если человек лежит на спине, подплывайте со стороны головы;   
- не давайте утопающему схватить вас за руку или за шею — поднырните под него и слегка ударьте снизу по подбородку, развернув спиной к себе;   
- при погружении человека на дно оглянитесь вокруг, запомните ориентиры на берегу, чтобы течение не отнесло вас от места погружения, затем начинайте под водой искать утонувшего;   
- при обнаружении тела возьмите его за волосы и, резко оттолкнувшись от дна, всплывайте на поверхность;   
- если утонувший не дышит, прямо в воде сделайте ему несколько вдохов «изо рта в рот» и, подхватив его одной рукой за подбородок, плывите к берегу.

**ОКАЗАНИЕ ПЕРВОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ПОМОЩИ:**

**ПОМНИТЕ!** Паралич дыхательного центра наступает через 4-6 минут после погружения под воду, а сердечная деятельность может сохраняться до 15 минут. Поэтому мероприятия первой помощи должны выполняться быстро!

**При попадании жидкости в дыхательные пути:**

- положите пострадавшего животом на согнутое колено;   
- проведите очистку от слизи, слюны носовой полости и носоглотки;   
- путем сдавливания грудной клетки удалите воду, попавшую в дыхательные пути;   
- после этого пострадавшего уложите на спину и при отсутствии дыхания или сердечной деятельности проведите искусственное дыхание и непрямой массаж сердца.