**ИНСТРУКЦИЯ №7**

**Тема: «Основные правила и меры безопасности при купании на водоемах»**



Дорогие ребята!

Совсем скоро наступит долгожданное лето! И жара**!** А в жару самое заветное желание – искупаться! Вода освежает и придает бодрость!  Купание в открытом водоёме – это прекрасная оздоровительная и закаливающая процедура.

Чтобы купание было поистине удовольствием, необходимо соблюдать определенные правила безопасного поведения. Многие взрослые и дети игнорируют эти правила, что порой приводит к печальным последствиям.

**Купание – меры безопасности при купании**

Различные водоемы (реки, побережье морей, пруды, озера и пр.) всегда представляют опасность для человека, даже если он умеет прекрасно плавать. Особенно в жару человек способен искупаться в любом водоеме, даже в строительных котлованах, траншеях или карьерах.

Именно такие случайные водоемы представляют особенную опасность. Никто не сможет поручиться, что дно таких водоемов чистое и на дне нет ни кирпичей, ни арматуры или другого строительного мусора. А порой недобросовестные строители поступают именно так, сбрасывая ненужный мусор подальше с глаз в котлованы или траншеи.

Купаясь в таком водоеме можно не только пораниться, но и получить более серьезные травмы.

**ПАМЯТКА КУПАЮЩИМСЯ**

Как показывает статистика, в кораблекрушениях гибнет меньше людей, чем во время купания. На водоемах в стране ежегодно погибает от 10 до 15 тысяч человек.
 Умение плавать - еще не гарантия безопасности на воде. Открытый водоем - это всегда риск. Можно оказаться на воде, не умея плавать; можно заплыть далеко от берега и устать. Во время плавания Вас может подхватить сильное течение, или можете запутаться в водорослях.  Соблюдая меры безопасности, Вы сможете избежать этих непредвиденных ситуаций.

**ПОМНИТЕ:**

- купаться можно только в местах разрешенных, детям обязательно в присутствии взрослых;
- когда купаешься, поблизости от тебя должны быть люди;
- нельзя нырять  в незнакомых местах – на дне могут оказаться притопленные бревна, камни, коряги, металлические прутья и т.д.;
- не следует купаться в заболоченных местах и там, где есть водоросли или тина;
- нельзя заплывать далеко от берега, не рассчитав свои силы, опасно даже для умеющих хорошо плавать;
- нельзя цепляться за лодки, залезать на знаки навигационного оборудования- бакены, буйки и т.д.;
- нельзя подплывать к проходящим судам, заплывать за буйки и выплывать на фарватер и судовой ход;
- нельзя купаться в штормовую погоду или в местах сильного прибоя;
- нельзя купаться в оросительных каналах, вблизи дамб, гидротехнических сооружений и шандор;
- -не заходи на глубокое место, если не умеешь плавать  или плаваешь плохо;
- не устраивай в воде игр, связанных с захватом других купающихся;
-нельзя плавать на надувных матрасах и камерах (если плохо плаваешь);
- не пытайся плавать на бревнах, досках, самодельных плотах;
- если ты решил покататься на лодке, выучи основные правила безопасного поведения в этом случае;
- нельзя купаться у крутых, обрывистых и заросших растительностью берегов;
- песчаное дно бывает зыбучим, что опасно для не умеющих плавать;
- необходимо уметь правильно управлять своими возможностями.

**Что делать, чтоб НЕ УТОНУТЬ**

- научись плавать (это главное);
- паника – основная причина трагедий на воде, никогда не поддавайся панике;
- если ты оказался в воде на сильном  течении, не пытайся плыть навстречу течению. Нужно плыть по течению, но так, чтобы постепенно приближаться к берегу;
- если попал в водоворот, не пугайся, набери побольше воздуха, нырни  и постарайся  резко свернуть в сторону от него;
- если у тебя свело судорогой мышцы, ложись на спину и плыви к берегу, постарайся при этом растереть сведенные мышцы;
- если запутался в водорослях, не делай резких движений и рывков. Необходимо лечь на спину, стараясь мягкими, спокойными движениями выплыть в ту сторону, откуда приплыл. Если все-таки не удается освободиться от растений, то, освободив руки, нужно поднять ноги и постараться осторожно освободиться от растений при помощи рук.

 - если устал при плавании, помни, что лучшим способом для отдыха на воде является  положение «лежа на спине»;
- чтобы избежать захлебывания в воде, пловец должен соблюдать правильный ритм дыхания;
- плавая в волнах, нужно внимательно следить за тем, чтобы делать вдох, когда находишься между гребнями волн. Плавая против волн, следует спокойно подниматься на волну и скатываться с нее. Если идет волна с гребнем, то лучше всего подныривать под нее немного ниже гребня;

 -  чтобы избавиться от воды, попавшей в дыхательные пути и мешающей  дышать, нужно немедленно остановиться, энергичными движениями рук и ног удерживаться на поверхности воды и, подняв голову как можно выше, сильно откашляться.

**Купание – что делать, если тонет человек**

Согласно наблюдениям, тонут те, кто или очень хорошо умеет плавать, или, наоборот, не умеет плавать вообще. Первые порой не оценивают своивозможности и силы, могут заплыть далеко и у них порой просто не хватает  сил вернуться назад. А вторые – ну тут понятно, просто не умеют держаться на воде.

**Если тонет рядом находящийся человек**

Если рядом тонет человек, возможно вы и не поймете, что это происходит на самом деле. Когда человек тонет, он просто физиологически не способен кричать: он то уходит под воду, то выныривает, чтобы успеть вдохнуть воздух. И снова уходит под воду. Он не может контролировать движения рук, чтобы сбалансировать в воде, он рефлекторно прижимает руки к туловищу. Тут уж не до размахивания руками и криков о помощи. Такой тонущий может находиться на поверхности до полного погружения в воду от 20 до 60 секунд.

Если вы увидели непонятное поведение находящегося рядом с вами человека, и, если некому помочь, а вы уверены на 100% в своих силах, помогите тонущему. Обязательно запомните, что подплывать к тонущему необходимо только сзади, чтобы тонущий не видел вас. Иначе, увидев вас, он может ухватиться за вас мертвой хваткой, и вы оба можете уйти ко дну.

Подплыв сзади, постарайтесь перевернуть тонущего на спину и плывите с ним к берегу. Если тонущий сопротивляется, как советуют спасатели, можно его пристукнуть. Плывите с пострадавшим, находясь параллельно с ним или находясь под ним.

Если утопающий опять ушел под воду, то поднырните под него и постарайтесь его вытолкнуть на поверхность. Если это не удалось, запомните место и громко зовите на помощь, возможно человека удастся спасти.

**Что делать, если вы сами тонете**

* Самое главное: не паникуйте!
* Постарайтесь снять с себя лишнюю одежду, обувь, громко кричите и зовите на помощь.
* Перевернитесь на спину, расслабьтесь, глубоко вдохните и выдохните.
* Постарайтесь прочистить нос, проглотите воду во рту.
* Если при нырянии вы за что-то зацепились, постарайтесь не спеша отцепиться от того, за что зацепились.
* При появлении судорог в ногах, задержите дыхание, ущипните сведенную мышцу, расслабьте ногу и постарайтесь плыть к берегу.
* Если не получается, зовите на помощь.

**Первая помощь при утоплении**

Если из воды достали человека без признаков жизни, необходимо понять в первую очередь, какое произошло утопление, «синее» или «белое». От этого зависит оказание первой помощи.

При оказании первой помощи медлить нельзя, счет идет на секунды. Необходимо как можно быстрее приступить к оказанию помощи, а кто-то другой обязан как можно быстрее вызвать скорую помощь.

Признаками «синего утопления» является сине-серые лицо и шея, и выделение из носа и рта   розоватой пены. Такое утопление характерно для взрослых и детей, не умеющих плавать, а также для людей, находящихся в состоянии алкогольного опьянения.

*Помощь*: пострадавшего поворачиваем на живот таким образом, чтобы голова оказалась ниже уровня его таза, например, на скамейку таким образом, чтобы голова свисала с края скамейки. Ребенка можно положить на согнутую ногу (бедро), а малыша просто взять за ноги и опустить вниз головой. Не стоит тратить время на поиски пульса. Быстрым движением вводим в его ротовую полость пальцы и круговыми движениями удаляем содержимое его ротовой полости.

Признаки «белого» утопления. У таких утопленников кожа бледного цвета.  Такое утопление возникает из-за резкого контакта с холодной водой, что приводит к рефлекторной остановке сердечной деятельности.

*Помощь*:  При таком виде утопления не стоит тратить время на удаление воды из верхних дыхательных путей, необходимо немедленно начать искусственное  дыхание и непрямой массаж сердца.

**Купание — меры безопасного купания для детей**

Если с взрослыми более-менее понятно, то по отношению к детям правила безопасного купания должны соблюдаться очень строго.

Маленькие дети должны купаться только подприсмотром взрослых или старших детей. Взрослые должны рассказать детям о правильном поведении на воде, особенно если они отправляются [в оздоровительный лагерь](http://taiafilippova.ru/podgotovka-rebenka-k-lageryu) или туристические походы. Начинать купание с маленьким ребенком тогда, когда температура воздуха будет не менее 25°, а воды – не менее 22°.

Находясь на пляже, мы не должны выпускать из поля зрения своего ребенка.  Когда на пляже много народа, очень сложно бывает увидеть в толпе купающихся детей своего ребенка. Чтобы не потерять ребенка из вида, оденьте его в яркий купальник или плавки, девочкам завяжите яркий бантик. Если у вас дети – близнецы, оденьте их так, чтобы в их одежде были какие-то различия.

Впервые купать ребенка в открытом водоеме рекомендуется с двухлетнего возраста. Приучайте маленького ребенка к воде постепенно, в воду заходите вместе с ним, не позволяйте ребенку погружаться в воду с головой. Первое купание не должно по времени превышать 2-3 минуты, постепенно доводя до 10 минут, ребенок должен привыкнуть к воде и новым ощущениям.