



ИНСТРУКЦИЯ ПО ОБЩИМ ТРЕБОВАНИЯМ К СОБЛЮДЕНИЮ МЕР БЕЗОПАСНОСТИ НА ВОДЕ И ОКАЗАНИЮ ПЕРВОЙ ДОВРАЧЕБНОЙ ПОМОЩИ УТОПАЮЩЕМУ

1. Общие требования.

- 1.1. Соблюдать постоянную осторожность, дисциплину и строго придерживаться правил поведения на воде.
- 1.2. Не купаться в водоемах в незнакомом для вас месте. Не нырять в незнакомых местах.
- 1.3. Купаться в специально оборудованных местах: пляжах, бассейнах, купальнях.
- 1.4. Обязательно предварительно пройти медицинское освидетельствование и ознакомиться с правилами внутреннего распорядка мест для купания.
- 1.5. Место для купания нужно выбирать там, где чистая вода, ровное песчаное или гравийное дно, небольшая глубина (до 2 м), нет сильного течения (до 0,5 м/с).
- 1.6. Начинать купаться рекомендуется в солнечную безветренную погоду при температуре воды 17-19⁰С, воздуха 20-25⁰С. В воде следует находиться 10-15 минут, перед заплывом необходимо предварительно обтереть тело водой. Лучшее время суток для купания – 8 – 10 часов утра и 17 – 19 часов вечера.
- 1.7. Никогда не плавать наедине, в особенности, если вы не уверены в своих силах. Когда купаешься, поблизости от тебя должны быть люди.
- 1.8. Нельзя плавать на надувных матрасах и камерах (если плохо плаваешь). Не пытайся плавать на бревнах, досках, самодельных плотках.
- 1.9. Учиться плавать дети могут только под контролем взрослых.
- 1.10. Не прыгать с обрывистых берегов и импровизированных вышек (горки, дерева).
- 1.11. Воздерживаться от заплывов дольше 20 минут: переохладение – главная причина трагических случаев.
- 1.12. Не рекомендуется входить в воду разгорячённым. Входите в воду осторожно, медленно, когда вода дойдет вам до пояса, остановитесь и быстро окунитесь.
- 1.13. Не подавайте ложных сигналов бедствия.
- 1.14. Не заплывать за ограничительные знаки, так как они обозначают акваторию с проверенным дном, определенной глубиной и отсутствием водоворотов.
- 1.15. Не устраивать в воде игр, связанных с захватами – в пылу азарта вы можете послужить причиной того, что партнер вместо воздуха вдохнет воду и потеряет сознание.
- 1.16. Внимательно следить за детьми: их поведение в воде непредсказуемо. Следите за играми детей даже на мелководье, потому что они могут во время игр упасть и захлебнуться.
- 1.17. При преодолении водоёмов на лодках несовершеннолетние должны быть в спасательных средствах.
- 1.18. Нельзя употреблять спиртные напитки, находясь вблизи воды.
- 1.19. Не заходи на глубокое место, если не умеешь плавать или плаваешь плохо.
- 1.20. Нельзя выплывать на судовой ход и приближаться к судну.

2. Требования к оборудованию пляжей.

2.1. Пляжи лагерей для отдыха детей и иных детских оздоровительных учреждений далее именуются - лагеря отдыха детей кроме соответствия общим требованиям к пляжам должны быть ограждены штакетным забором со стороны суши. На этих пляжах спасательные круги и концы Александрова навешиваются на стойках (щитах), установленных на расстоянии 3 метров от уреза воды через каждые 25 метров.

2.2. Участки для купания и обучения плаванию детей дошкольного и младшего школьного возраста глубинами не более 0,7 метра, а также для детей старшего возраста с глубинами не более 1,2 метра. В местах с глубинами до 2 метров разрешается купаться хорошо умеющим плавать детям в возрасте 12 лет и более.

2.3. Эксплуатация пляжей в лагерях отдыха детей запрещается без инструкторов по плаванию, на которых возлагается ответственность за безопасность детей и методическое руководство обучением их плаванию.

2.4. Для проведения уроков по плаванию оборудуется примыкающая к воде площадка, на которой должны быть плавательные доски, резиновые круги, шесты для поддержки не умеющих плавать, обеспечивающие обучение средства.

2.5. Контроль за правильной организацией и проведением купания детей в лагерях отдыха осуществляют руководители этих лагерей.

2.6. Обследование места купания проводится взрослыми людьми, умеющими хорошо плавать и нырять.

3. Подготовка ко входу в воду.

3.1. Не купаться в нетрезвом состоянии .

3.2. Не купаться в большую жару.

3.3. Перед купанием следует отдохнуть.

3.4. Ознакомиться с методикой оказания первой медицинской помощи. Ведь ваши знания могут спасти кому-нибудь жизнь.

3.5. Купание полезно только здоровым людям, поэтому проконсультируйтесь с врачом, можно ли вам купаться.

3.6. Не следует купаться натощак и раньше чем через час – полтора после приема пищи.

3.7. К купальному костюму прикрепить булавку: если далеко от берега начнется судорога, укол иглой поможет восстановить эластичность мышц.

4. Правила для любителей гребли на прогулочных лодках.

4.1. Нельзя выходить в плавание на неисправной и полностью необорудованной лодке.

4.2. Перед посадкой в лодку, надо осмотреть ее и убедиться в наличии весел, руля, уключин, спасательного круга, спасательных жилетов по числу пассажиров, и черпака для отлива воды.

4.3. Посадку в лодку производить, осторожно ступая посреди настила.

4.5. Садиться на балки (скамейки) нужно равномерно. Ни в коем случае нельзя садиться на борт лодки, пересаживаться с одного места на другое, а также переходить с одной лодки на другую, раскачивать лодку и нырять с нее.

запрещается:

- Перегружать лодку сверх установленной нормы.
- Купаться или нырять с лодки.
- Пересаживаться или пытаться сидеть на ее борту.
- Кататься возле шлюзов, плотин, дноуглубительных снарядов, посреди фарватера реки.
- Останавливать лодку под мостами и около мостов, где фарватер сильно сужается.
- Кататься на лодке детям до 16 лет без сопровождения взрослых.

5. Самопомощь при чрезвычайных ситуациях.

5.1. Если же у вас свело ногу, а булавки при себе нет, ущипните несколько раз икроножную мышцу. Если это не помогает, крепко возьмитесь за большой палец ноги и резко выпрямите его. Плывайте к берегу.

5.2. Если во время плавания вы почувствовали усталость, не надо паниковать. Перевернувшись на спину и поддерживая себя на поверхности легкими движениями рук и ног, можно отдохнуть. А после этого спокойно доплыть до берега.

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

5.4. 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.

Если тонешь сам:

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

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.

6. Помощь при утоплении.

6.1. Сразу громко зовите на помощь: «Человек тонет!»

6.2. Попросите вызвать спасателей и «скорую помощь».

6.3. При оказании помощи тонущему человеку следует быстро осмотреться в поисках какого-нибудь плавательного средства (лодки, водного велосипеда, доски серфинга, автомобильной камеры, надувного матраса). При их отсутствии надо попытаться найти какой-нибудь подходящий плавающий предмет - "изъять" у ближайшего ребенка надувную игрушку, взять мяч, вылить из пластиковой бутылки газировку, прихватить резиновый сапог, который, перевернутый вверх тормашками, прекрасно держится на воде, надуть воздухом два три всунутых друг в друга полиэтиленовых мешка. Дополнительные объемы воздуха очень желательны, так как утопленник обязательно попытается утащить вас на дно. При отсутствии подходящих плавсредств следует плыть к утопленнику вдвоем - втроем, предварительно скинув обувь и мешающую одежду. При этом плыть быстро, но не спеша, чтобы остались силы для оказания помощи.

6.4. При отсутствии промышленных бросательных концов можно использовать любую попавшуюся на глаза веревку, например снятую с якоря у какого-нибудь близкого рыбака.

6.5. При отсутствии лодки вам придется оказывать помощь "в контакте". Для чего, приблизившись к месту аварии на несколько метров, надо в нескольких крепких выражениях объяснить, чтобы утопленник за вас не хватался, а нежно взялся одной рукой за ваше плечо и, активно бултыхая ногами, помог вам плыть.

6.6. Если уговоры не помогают, надо применить силу! Подплыть сзади и ухватить тонущего человека за волосы или обхватить левой рукой вокруг шеи, приподнять над водой лицо и тащить на берег. Некоторые памятки разрешают оглушить или слегка придушить утопающего, чтобы он не мешал его спасать. Ну, значит, и оглушайте. Он вам потом за это только спасибо скажет.

6.7. Если утопающий успел схватить вас за руки, шею или одежду и потянул на дно, не стесняйтесь, ударьте его побольней, чтобы вернуть рассудок, или лучше, вдохните побольше воздуха и погрузитесь на несколько метров в воду. Инстинкт самосохранения заставит его отпустить вас.

6.8. Если вы опоздали и утопленник пошел ко дну, в первую очередь запомните место, где вы в последний раз видели его голову. Для чего обратите внимание на ориентиры на берегу сзади и спереди себя, И начинайте нырять. Если вода прозрачная - с открытыми глазами. Если мутная - на ощупь, проверяя дно. После одного-двух неудачных нырков прекращать поиски нельзя! Человека можно вернуть к жизни после пятиминутного пребывания в воде. А в холодной воде — и через двадцать тридцать и даже больше минут!

7. Правила оказания доврачебной помощи на берегу при утоплении:

После извлечения пострадавшего из воды оказывающему первую помощь необходимо:

- 7.1. Положить пострадавшего животом вниз на согнутое колено, чтобы на него опиралась нижняя часть грудной клетки, а верхняя часть туловища и голова свисали вниз.
- 7.2. Одной рукой надавить на подбородок или поднять голову (чтобы рот был открыт) и энергичным надавливанием (несколько раз) другой рукой на спину помочь удалению воды.
- 7.3. После прекращения вытекания воды уложить пострадавшего на спину и очистить полость рта.
- 7.4. Приступить к проведению искусственного дыхания.
- 7.5. При отсутствии пульса, расширении зрачков проводить наружный массаж сердца.
- 7.6. При появлении дыхания поднести к носу кусочек ватки, смоченный в растворе нашатырного спирта.
- 7.7. При появлении сознания дать пострадавшему выпить настойки валерианы (20 капель на 1/2 стакана воды).
- 7.8. Переодеть пострадавшего в сухое белье, дать ему крепкого чая.
- 7.9. Укрыть пострадавшего теплее.
- 7.10. Обеспечить пострадавшему полный покой.
- 7.11. Вызвать квалифицированную медицинскую помощь.

действия при судорогах:

- Изменить стиль плавания – плыть на спине.
- При ощущении стягивания пальцев руки, надо быстро, с силой сжать кисть руки в кулак, сделать резкое отбрасывающее движение рукой в наружную сторону, разжать кулак.
- При судороге икроножной мышцы необходимо при сгибании двумя руками и обхватить стопу пострадавшей ноги и с силой подтянуть стопу к себе.
- При судорогах мышц бедра необходимо обхватить рукой ногу с наружной стороны ниже голени у лодыжки (за подъем) и, согнув ее в колени, потянуть рукой с силой назад к спине.
- По возможности произвести укалывание любым острым подручным предметом (булавкой, иголкой и т.п.)
- Уставший пловец должен помнить, что лучшим способом для отдыха на воде является положение «лежа на спине».