|  |
| --- |
|  **ИНСТРУКЦИЯ  по правилам безопасного поведения на водоёмах в летний период**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. 15. Запрещается 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). |