|  |
| --- |
| **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). |