

ПОГОДЖЕНО
Заступник директора з НВР
Оксана ПОСПОЛТАК



ЗАТВЕРДЖУЮ
Директор ліцею
Олег МОХНАЦЬКИЙ
Наказ № 04-0 від 10.01.2022 р.

ІНСТРУКЦІЯ з правил безпечної поведінки на воді

1. Загальні рекомендації:

Спостереження показують, що тонуть в основному саме ті, хто вміє плавати. І це не дивно: якби не вміла людина бігати, стрибати, плавати або навіть літати, життя її не стане більш захищене без правильного керування своїми можливостями. Більш того, збільшення ступенів свободи веде до збільшення ступенів небезпеки.

Нешасні випадки найчастіше відбуваються при порушенні заходів безпеки на воді. Аналіз узагальнених даних показує, що більшість гине через невміння добре плавати, купання в неосладнаних водоймах, при хвилюванні на морі, порушення навігаційних правил, в аварійних ситуаціях на човнах і інших плавзасобів, під час переправ, у період паводків і повеней.

➤ Останнім часом усе більшу популярність набуває підводний спорт. Купивши дихальну трубку, маску й ласты, деякі плавці починають самостійно освоювати техніку підводного занурення, займатися підводним полюванням, фотографуванням. Часто такі заняття закінчуються трагічно.

➤ При тривалому перебуванні під водою, не маючи можливості відновлення запасів кисню в організмі, людина може загинути.

➤ Частою причиною загибелі у воді також є перевтома, перегрівання, переохолодження, алкогольне сп'яніння та інше. Особливу тривогу викликає обставина, що серед потоплюючих четверту частину складають діти до 16 років. Половина з них – учні, залишені без нагляду старшими.

➤ Відпочиваючи, треба дотримуватись заходів безпеки на воді. **Намагатися як найшвидше навчитися плавати!**

Товариство рятування на воді навчає громадян найпростішим заходам безпеки на воді. При настанні теплих сонячних днів люди прагнуть відпочивати біля води. При цьому варто пам'ятати, що вода помилок не дозволяє.

2. Заходи безпеки при купанні:

- Купання дітей ні в якому разі не повинно проходити без нагляду старших, які добре вміють плавати. Учитися плавати обов'язково потрібно під наглядом інструктора або батьків.

- Купатися краще ранком або ввечері, коли сонце гріє, але нема небезпеки перегріву. Температура води повинна бути не нижче 17-19, у більш холодній – знаходитися небезпечно.

- Плавати у воді можна не більше 20 хвилин. Цей час повинен збільшуватись поступово з 3-5 хвилин.

- Не можна доводити себе до переохолодження. При переохолодженні може виникнути судорога, відбутися втрата дихання, втрата свідомості. Краще купатися декілька разів по 15-20 хвилин, а в перервах пограти в рухливі ігри.

- Не виходити, не пірнати у воду після тривалого перебування на сонці. Периферичні судини сильно розширені для більшої тепло віддачі. При охолодженні у воді настає сильне рефлекторне скорочення м'язів, що спричиняє за собою припинення дихання.

- Якщо немає поблизу обладнаного пляжу, треба вибрати безпечне для купання місце з твердим та чистим дном, поступовим ухилом. У воду заходити обережно. Ніколи не пірнати у незнайомих місцях, не обладнаних спеціально. Навіть якщо це місце на передодні було безпечним для стрибків, то за ніч плином могло принести плином корчі або щось викинути у воду.

- Не запливати далеко, особливо за буї, тому що можна не розрахувати свої сили. Відчувши втому не треба губитися і рватися, як найшвидше доплисти до берега.

Потрібно "відпочивати" на воді. Для цього треба обов'язково навчитися плавати на спині. Перевернувшись на спину і підтримуючи себе на поверхні води легкими рухами рук і ніг ви зможете відпочити.

- Якщо захопило плином, не намагайтеся з ним боротися. Треба плисти у низ за течією, під невеличким кутом, наближаючись до берега.

- Не губитися навіть якщо потрапили у вир. Необхідно набрати повітря в легені, зануритися у воду і, зробивши сильний ривок у бік, спливати.

- У воді з великою кількістю ряски потрібно намагатися триматися поверхні води, не зачіпаючи рослини, не роблячи різких рухів. Якщо усе-таки заплутаетесь, необхідно зупинитися (прийняти положення "плавця") і легкими рухами звільнитися від них.

- Дуже обережно плавати на надувних матрацах, автомобільних камерах і надувних іграшках. Вітром чи плином їх може віднести дуже далеко від берега, а хвилюю – захлеснути, із них може вийти повітря, і вони загублять плавучість.

- Купання з маскою, трубкою та ластами потребує особливої обережності. Не можна плавати з трубкою при сильному хвилюванні моря. Плавати треба тільки у здовж берега і обов'язково під наглядом, щоб вчасно могла прийти допомога.

- **Не допускати грубих ігор га воді:** підпливати під тих хто купається, хапати їх за ноги, топити, подав помилкові сигнали про допомогу тощо.
 - **Не лишати у воді малят.** Вони можуть оступитися і в пасти, захлинутися водою чи впасти в яму, Нажаль буває випадки, коли маленькі діти тонуть у ванній, залишенні батьками старшими “на одну хвилину”.
 - **Не запливати за обмежувальні знаки,** тому що вони обмежують акваторію з перевірсним дном, визначен глибиною, тама гарантована відсутність водовирів та інших небезпек. Не треба відпливати далеко від берега перепливати водойми на в суперечки.
 - Не наближатися до близько прохідних суден, човнів і катерів.
- Порушення цих правил залишається головною причиною смерті на воді. Що року у світі тоне величезна кількість людей. Багато дорослих тоне в стані сп'яніння.

3. Правила порятунку потоплюючих:

Насамперед дати собі секунду на міркування. Чи немає поруч рятувального засобу? Ним може бути, усе що збільш плавучість людини і що ви в змозі до нього докинути. Рятувальне коло можна кинути на 20-25 метрів. Чи є човен? можна покликати когось ще на допомогу? Уміння надати допомогу при нещасних випадках потрібно кожній людині.

Володіння прийомами і засобами надання допомоги потоплючій людині –винятково важлива спеціальна навич Особливо важливо це вміння використовувати без рятувальних засобів. У цьому випадку рятувальники повинні дої плавати, володіти прийомами надання першої допомоги постраждалим, діяти швидко і рішуче. Крикнувши потерпілому йдете йому на допомогу. Якщо ви добираєтеся до потоплюючого плавом, треба максимально враховувати плін води, віт відстань до берега. Наближаючись намагайтесь заспокоїти і підбадьорити плавця, що вибився із сил. Якщо це вдалося і може контролювати свої дії, плавець повинен триматися за плечі рятувальника. Якщо немає –поводитися з ним жорстк безцеремонно. Деякі інструкції рекомендують навіть оглушити потоплюючого, щюю врятувати його і своє життя.

Техніка безпеки:

Підпливши до потоплюючого, треба під нирнути під нього і, узявши позаду одним прийомом із захоплен транспортувати до берега. У якщо, тому хто тоне, вдалося вас схопити за руки, шию чи ноги, звільняйтесь і негай пірнайте –інстинкт само збереження змусить потоплюючого вас відпустити.

Якщо людина занурилася вже у воду, не кидайте спроб знайти її в на глибині, а потім повернути до життя. Це мо зробити, якщо той хто потонув був у воді близько 6 хвилин.

Перед тим як переступити, до надання першої допомоги постраждалому, його необхідно швидко і старанно огляну Основну увагу звернути на колір шкірних покривів, подих, серцеву діяльність, ширину зіниць. Допомога надається залежності від його стану. Ознаки клітинної смерті: зіниці розширені, пульс відсутній, серце нечутно, подиху не! Приступати до надання допомоги потрібно як найшвидше. Якщо постраждалий не подає ознак життя, це не повин зупиняти надання першої допомоги. Будь-які сумніви повинні вклонятися на користь життя!

Доти поки є найменший шанс врятувати людину, треба проводити заходи щодо його рятування.

При клінічній смерті людину ще можна повернути життя. Без подиху і серцебиття, у постраждалого клітини моз починають гинути через 4-5 хвилин. Але якщо йому надають допомогу(штучне дихання і непрямий масаж серц настанню біологічної смерті можна запобігти. Але треба пам'ятати що першими руйнуються клітини кори великих півку головного мозку.

Як тільки потоплюючого витягли з води, відразу приступають до надання лікарської допомоги. По можливо необхідно відразу викликати лікаря, але до його прибуття не припиняти спроб відновити дихання людини.

➤ Витягнувши на берег, огляньте потерпілого: рот і ніс можуть бути забиті тванню або піском, їх треба негай прочистити (пальцями, повернувши голову людини на бік). Потім покладете постраждалого животом на своє колі (голову звисити у низ) і сильно натиснувши, виплесніть воду зі шлунка і дихальних шляхів. Все це треба робити швидко також швидко укласти постраждалого на спину, розстібніть йому пояс і верхні гудзики, і почати робити штучне дихання.

Підведіться на коліна зліва, максимально закиньте голову постраждалого і, змістивши щелепу у низ, розкрийте його рот. Зробіть глибокий вдих, прикладете свої губи до губів постраждалого (рекомендується через хустку або марлю) і силою видихніть повітря. Ніздря постраждалого при цьому треба затиснути рукою. Видих відбудеться самостійно.

Якщо в постраждалого несеться серце, штучне дихання треба сполучати з непрямим масажем серця. Для цього од долоню покладете поперек нижньої частини грудини (але не на ребра!), іншу долоню –поверх першої нахрест. Надави на грудину зап'ястями так, щоб вона прогнулася на 3-5 см, і відпустити. Прогинати потрібно сильно, поштовхо використовуючи вагу свого тіла.

Через кожне вдихання повітря робіть 4-5 ритмічних надавлювань.

Добре, якщо допомогу надають двоє. Тоді один робить штучне дихання, другий за ним масаж -серця. Не зупиняй заходів для реанімація до приїзду “швидкої допомоги”: тоді **завдяки вашим зусиллям організм ще може жити.**

Загибель у воді більш ніж у інших екстремальних ситуаціях залежить від поводження самої людини. Зрозумілі прийоми поживавлення і рятування зовсім непросто застосувати без практики, і треба таким речам учитися заздалегідь. А навіть якщо у вас немає ніякої підготовки –дійте! Треба використовувати будь-який шанс.