

## **ІНСТРУКЦІЯ № 9-БЖ**

### **з безпеки життєдіяльності для учнів**

### **“Правила поведінки на воді”**

#### **1. Загальні положення.**

1.1. Нещасні випадки найчастіше відбуваються при порушенні заходів безпеки на воді. Більшість людей гине через невміння добре плавати, купання в необладнаних водоймах, при хвилюванні на морі, порушенні навігаційних правил, в аварійних ситуаціях на човнах та інших плавзасобах, під час переправ, у період паводків і повеней.

1.2. Відпочиваючи, треба додержуватися заходів безпеки та намагатися якнайшвидше навчитися плавати.

1.3. Купатися краще ранком або ввечері, коли сонце гріє, але немає небезпеки перегрівання. Температура води повинна бути не нижче +17-19 С, у більш холодній - знаходитися небезпечно.

1.4. Плавати у воді можна не більше 20 хвилин, причому цей час повинен збільшуватися поступово, починаючи з 3-5 хвилин.

1.5. Не можна доводити себе до ознобу. При переохолодженні можуть виникнути судоми, відбутися припинення дихання, втрата свідомості. Краще купатися декілька разів по 15-20 хвилин, а у перервах пограти в рухливі ігри: волейбол, бадмінтон.

#### **2. Правила поведінки на воді.**

2.1. Не входити, не пірнати у воду після тривалого перебування на сонці. Периферичні судини сильно розширені для більшої тепловіддачі. При охолодженні у воді настає різке рефлекторне скорочення м'язів, що спричиняє за собою припинення дихання.

2.2. Якщо немає поблизу обладнаного пляжу, треба вибрати безпечне для купання місце з поступовим ухилом та твердим і чистим дном. У воду заходьте обережно. Ніколи не пірнайте в незнайомих місцях, спеціально необладнаних. Навіть якщо напередодні це місце було безпечним для стрибків, то за ніч могли щось вкинути у воду або плином могло принести корчі.

2.3. Не запливати далеко, особливо за буї, тому що можна не розрахувати своїх сил. Відчувши втому, не треба губитися і рватися якнайшвидше доплисти до берега. Треба навчитися “відпочивати” на воді. Для цього обов'язково необхідно вміти плавати на спині. Перевернувшись на спину і підтримуючи себе на поверхні легкими рухами кінцівок, ви зможете відпочити.

2.4. Якщо Вас захопило плином, не намагайтеся з ним боротися. Треба плисти униз за течією, поступово, під невеличким кутом, наближаючись до берега.

2.5. Не губіться, навіть якщо Ви потрапили у вир. Необхідно набрати побільше повітря в легені, зануритися у воду і, зробивши сильний ривок вбік, спливати.

2.6. У водоймах із великою кількістю ряски потрібно намагатися плисти поблизу самої поверхні води, не чіпати рослини, не робити різких рухів. Якщо усе ж руки або ноги заплуталися стеблами, необхідно зупинитися (прийняти положення “поплавка”, “спливання”) і звільнитися від них.

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

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

2.9. Не допускати грубих ігор на воді: підпливати під тих, хто купається, хапати їх за ноги, “топити”, подавати помилкові сигнали про допомогу і т. ін.

2.10. Купання дітей ні в якому разі не повинно проходити без нагляду дорослих, які добре

вміють плавати. Вчитися плавати обов'язково потрібно під керівництвом інструктора або батьків.

2.11. Не запливати за обмежувальні знаки, які обмежують акваторію зперевіченим дном, визначеною глибиною, там гарантована відсутність водовирів та інших небезпек. Не треба відпливати далеко від берега або перепливати водойми на суперечку. Довести своє уміння плавати можна, пропливши декілька разів ту саму дистанцію поблизу берега.

2.12. Не наближатись до суден, човнів і катерів, які пропливають поблизу Вас.

### **3. При перебуванні біля водойм потрібно**

3.1. Навчитися лежати на спині. Спокійно розправивши руки і ноги, закрити очі, лягти головою на воду і розслабитися, лише злегка допомагаючи собі утриматися в горизонтальному положенні. Набрати в легкі повітря, затримати, повільно видихнути.

3.2. Навчитися плавати, зіщулившись “поплавцем”. Вдихнути, занурити голову у воду, обійняти коліна руками і притиснути до тіла, стримуючи видих (але не напружуючись), повільно видихати у воду, а потім - знову швидкий вдих над водою і знову “поплавець”. Якщо ви змерзнули, треба робити нерухому (статичну) гімнастику, по черзі напружувати руки і ноги.

3.3. Після відпочинку, треба знову плисти до берега. І знову відпочивати. Але ні в якому разі не втрачати енергії на страх, порадьте собі в крайньому випадку думкою, що боятися вже пізно - треба тільки діяти. Той хто вміє з рештою проплисти десять метрів, пропливе і сто, якщо буде відпочивати, та й людина все-таки легше води.

3.4. Існує найпростіший прийом орієнтації під водою. Під час навіть неглибокого занурення (наприклад, із маскою) плавець нерідко втрачає правильне відчуття “верх-низ”, причому часто про це навіть не здогадується. Щоб піднятися догори, треба випустити декілька пухирців повітря, ну а вже вони покажуть дорогу.

### **4. Правила надання першої медичної допомоги потерпілим на воді.**

4.1. Уміння надати допомогу при нещасних випадках необхідно кожній людині. Крикнувши потерпілому, ви йдете йому на допомогу. Якщо ви добираєтеся до потопаючого плавом, треба максимально враховувати плин води, вітер, відстань до берега і т.д. Наближаючись, намагайтеся заспокоїти і підбадьорити плавця, що вибився із сил. Якщо це вдалося і він може контролювати свої дії, плавець повинен триматися за плечі рятувальника. Якщо ж він не контролює свої дії – поводитися з ним треба жорстко і безцеремонно. Деякі інструкції рекомендують навіть оглушити потопаючого, щоб спасти його і своє життя.

4.2. Якщо у плавця починає судомити ногу. Знаючи, що це звичайна ситуація, вповинні на секунду зануритися з головою у воду і, розпрямивши ногу, сильно рукою потягнути на себе ступню за великий палець. Якщо не знати цього прийому, легко злякатися, і, гублячи сили і збиваючи дихання, намагатися плисти до берега, а там вже - як поталанить. Дати собі секунду на роздуми. Чи немає поруч рятувального засобу? Їм може бути усе, що збільшить плавучість людини і що ви в змозі до нього докинути. Рятувальне коло можна кинути на 20- 25 метрів. Чи є човен? Чи можна покликати когось ще на допомогу?

4.2. Підпливши до потопаючого, треба підірнути під нього і, узявши позаду одним із прийомів захоплення (класичний - за волосся), транспортувати до берега. У випадку, якщо потопаючому вдалося схопити вас за руки, ноги або шию - звільняйтеся і негайно пірнайте - інстинкт самозбереження змусить потерпілого вас відпустити. Якщо ж він уже занурився у воду, не кидайте спроб знайти його на глибині, а потім повернути до життя. Це можна зробити ще й у тому випадку,

якщо той хто потонув, знаходився у воді близько 6 хвилин.

- 4.3. Перед тим, як приступити до надання першої допомоги постраждалому, необхідно його швидко і старанно оглянути. Основну увагу звернути на колір шкіри, дихання, серцеву діяльність, рефлекси очей, ширину зіниці. Допомога надається в залежності від його стану.
- 4.4. Ознаки клінічної смерті: зіниці розширені, пульс відсутній, серце нечутно, дихання немає, зіниці не реагують (якщо зіниці звужені, то людина непритомна і штучного дихання робити не треба, а лише дати вдихнути нашатирного спирту і поплескати по щоках). Приступати до надання допомоги необхідно якнайшвидше. Якщо постраждалий не подає ознак життя, це не повинно зупиняти надання першої допомоги. Доти, поки є найменший шанс врятувати людину, треба проводити заходи щодо її рятування.
- 4.5. Як тільки потопаючого витягли з води, відразу приступають до надання першої медичної допомоги. По можливості, необхідно відразу викликати медичну допомогу, а до її прибуття не припиняти спроб відновити дихання людини.
  - Витягнувши на берег, огляньте потерпілого: рот і ніс можуть бути забиті тванню або піском, їх треба негайно прочистити (пальцями, повернувши голову людини на бік). Потім покладіть постраждалого животом на своє коліно (голову звисити особою униз) і сильно натиснувши, виплесніть воду зі шлунка і дихальних шляхів. Все це треба робити швидко і також швидко укласти постраждалого на спину, розстебнути йому пояс і верхні гудзики і почати робити штучне дихання.
    - Підведіться на коліна зліва, максимально закиньте голову постраждалого (це дуже важливо!) і, змістивши щелепу униз, розкрийте йому рот. Зробіть глибокий вдих, прикладете свої губи до губ постраждалого (рекомендується через хустку або марлю) і із силою видихніть повітря. Ніздря постраждалого при цьому треба затиснути рукою. Видих відбудеться самостійно.
    - Якщо в постраждалого не б'ється серце, штучне дихання треба сполучити з непрямим масажем серця. Для цього одну долоню покладете поперек нижньої частини грудини (але не на ребра!), іншу долоню - поверх перший навхрест. Надавите на грудину зап'ястями так, щоб вона прогнулася на 3-5 сантиметрів, і відпустите. Прогинати потрібно сильно, поштовхом, 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 зупиняйте заходу для реанімації до прибуття "швидкої допомоги": завдяки вашим діям організм ще може жити.

Загибель у воді більше чим у багатьох інших екстремальних ситуаціях залежить від поведження самої людини. Зрозуміло, прийоми поштовхування і рятування зовсім не просто застосовувати без практики, і треба б таким речам учитися заздалегідь. Але навіть якщо у вас немає ніякої підготовки - дійте! Треба використовувати будь-який шанс.