

Утверждаю:  
Директор ГБОУ ООШ № 15  
г. Новокуйбышевска  
А. Н. Осипов  
«20» ноября 2017 г.  
1295/14

**ИНСТРУКЦИЯ**  
**по купанию в открытых водоёмах**  
**для обучающихся ГБОУ ООШ №15 г. Новокуйбышевска**

Чтобы избежать беды, детям необходимо строго соблюдать ряд простых правил поведения на воде:

1. Большинство людей тонут не из-за того, что плохо плавают, а потому, что, заплыв далеко или испугавшись, поддаются панике и не надеются на себя.

Полезно овладеть техникой отдыха для того, чтобы во время плавания, вы смогли просто расслабиться и отдохнуть. При отсутствии волн лучше всего отдыхать в положении на спине. Чтобы обеспечить горизонтальное положение тела, надо вытянуть прямые расслабленные руки за головой, ноги развести в стороны и слегка согнуть. Если этого недостаточно и ноги начинают опускаться вниз, то необходимо слегка согнуть руки в луче-запястных суставах и приподнять кисти над поверхностью воды, тогда ноги сразу всплывут. Тело примет горизонтальное положение. Можно отдыхать на спине, выполняя медленные и плавные движения ногами и руками под водой, затрачивая при этом минимальные усилия. - купаться можно не раньше, чем через 1,5-2 часа после еды;

2. Не рекомендуется заниматься плаванием в открытых водоемах при температуре воды ниже +15 °С, так как возможна внезапная потеря сознания и смерть от переохлаждения. Развитию шока нередко способствует перегревание организма перед плаванием и неожиданно быстрое погружение в холодную воду;

3. Нельзя нырять в незнакомых местах - на дне могут оказаться притопленные бревна, камни, коряги;

4. Не прыгать в воду с лодок, катеров, причалов и других сооружений, не приспособленных для этих целей;

5. Желательно для купания выбирать специально отведенные для этого места;

6. Не заплывать далеко от берега, за буйки, обозначающие границы безопасной зоны;

7. Не подплывать близко к судам (моторным, парусным), лодкам, баржам. При их приближении уровень воды в водоеме значительно повышается, а при прохождении - резко падает и смывает все, что находится на берегу. Имели место случаи, когда под дно теплохода или баржи затягивало рядом плавающих людей;
8. Не следует купаться в заболоченных местах и там, где есть водоросли или тина. Если обстоятельства сложились так, что вы попали в заросли водорослей, сохраняйте присутствие духа. С водорослями можно легко справиться, только необходимо не поддаваться мысли, что растения могут вас утопить. Плыть в зарослях водорослей приходится с частыми остановками, так как необходимо освобождаться от стеблей растений. Гребки руками выполняются у самой поверхности воды;
9. Нельзя входить в воду после перегревания на солнце или сильного охлаждения тела до образования "гусиной кожи";
10. Нельзя быстро погружаться и прыгать в воду после принятия солнечных ванн, бега, игр без постепенной адаптации к холодной воде;
11. Нельзя купаться в штормовую погоду или в местах сильного прибоя;
12. Если вы оказались в воде с сильным течением, не пытайтесь плыть навстречу течению, справиться с ним сил не хватит. В этом случае нужно плыть по течению, но так, чтобы постепенно приближаться к берегу;
13. Если попали в водоворот, не пугайтесь, наберите побольше воздуха, нырните и постарайтесь резко свернуть в сторону от него;
14. Никогда не следует толкать кого-либо в воду, в особенности неожиданно, так как эта шалость может вызвать у людей, очень чувствительных к холодной воде, шок со смертельным исходом;
15. Нельзя шалить в воде, окунать друзей с головой и ставить им подножки. Если вы подплывете к приятелю под водой и резко дернете его за ноги, а он в этот момент как раз сделает вдох - приятель упадет в воду и захлебнется;
16. Нельзя подавать крики ложной тревоги;
17. Нельзя купаться, если у вас повышенная или пониженная температура тела. Последствия могут быть непредсказуемыми. Находиться в воде в таком состоянии очень опасно;

18. Если у вас свело судорогой мышцы, ложитесь на спину и плывите к берегу, постарайтесь при этом растереть сведенные мышцы, но лучше всего – иметь при себе "английскую" булавку. Даже один её укол может спасти жизнь. Устали плавать - отдохните, не старайтесь установить рекорд по плаванию. От перенапряжения могут начаться судороги. Мышечная судорога у пловца сводит ногу. Так бывает не только в холодной воде. Если такое случилось, погрузитесь на секунду в воду с головой и распрямив сведенную судорогой ногу, с силой потяните за большой палец ступню на себя. Как правило, судорога отступает;
19. Не купайтесь в каналах, обложенных бетонными плитами или камнями, т.к. со временем они обрастают мхом, становятся скользкими. Из такого канала выбраться трудно. Даже тренированный пловец, купаясь в канале, подвергает свою жизнь опасности;
20. Соблюдайте чистоту мест отдыха у воды, не засоряйте водоемы, не оставляйте мусор на берегу.