

Правила поведения и безопасности на воде. Спасение утопающих

учитель лечебного
плавания
высшей
квалификационной
категории

Федорова С. А.

- **Правила поведения на воде были сформулированы еще в XIX веке, когда в 1872 году в России организовали Общество спасения на водах.**
- **Россия занимает одно из первых мест по числу гибели людей на водоемах. В России в среднем на 100 тысяч населения гибнет 9 человек, в то время в таких «водных» странах, как Финляндия, Япония, Австралия, Италия гибель людей составляет на 100 тысяч 2-3 человека.**

- **На водоемах Санкт-Петербурга и области погибло 796 человек, из них 580 — детей.**
- **25 тысяч человек погибло на водоемах Российской Федерации.**
- **Эти люди погибли не от стихийного бедствия, а в результате своей неграмотности и пренебрежения правилами безопасности**
Чем не война на воде!

Необходимо помнить!

- – купаться можно только в разрешенных местах и в присутствии взрослых;
- – нельзя нырять в незнакомых местах – на дне могут оказаться притопленные бревна, камни, коряги;
- – не следует купаться в заболоченных местах и там, где есть водоросли или тина;
- – ни в коем случае не плавать на надувных матрацах, автомобильных камерах, надувных игрушках – подручное средство может оказаться неисправным, порваться, человек внезапно окажется в воде, а это очень опасно даже для умеющих хорошо плавать;
- – нельзя цепляться за лодки, вылезать на знаки навигационного оборудования (бакены, буйки и т. д.);
- – нельзя подплывать к проходящим судам, заплывать за буйки, ограничивающие зону заплыва, и выплывать на фарватер;

- – ~~нельзя купаться в штормовую погоду или в местах сильного прибоя;~~
- – если вы оказались в воде на сильном течении, 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;
- – если попали в водоворот, не пугайтесь, наберите побольше воздуха, нырните и постарайтесь резко свернуть в сторону от него;
- – если у вас свело судорогой мышцы, ложитесь на спину и плывите к берегу, постарайтесь при этом растереть сведенные мышцы;
- – не стесняйтесь позвать на помощь товарищей, взрослых;
- – нельзя подавать крики ложной тревоги.

Главное правило при спасении утопающего — действовать обдуманно, спокойно и осторожно. Услышав зов о помощи, надо ему немедленно ответить, чтобы он знал, что положение замечено, и помощь ему будет оказана. Это придает силы *утопающему*



- **Не давайте утопающему схватить вас .Подплывать к утопающему необходимо сзади. При буксировке утопающего следить за тем чтобы его голова находилась над водой.**

Способы транспортировки утопающих.



**захватите ладонями голову
пострадавшего сзади с обеих сторон за
подбородок, гребите одними ногами**



**просуньте свою левую
руку под мышку его
левой руки и
захватите запястье его
правой руки. гребите
одной рукой и ногами;**

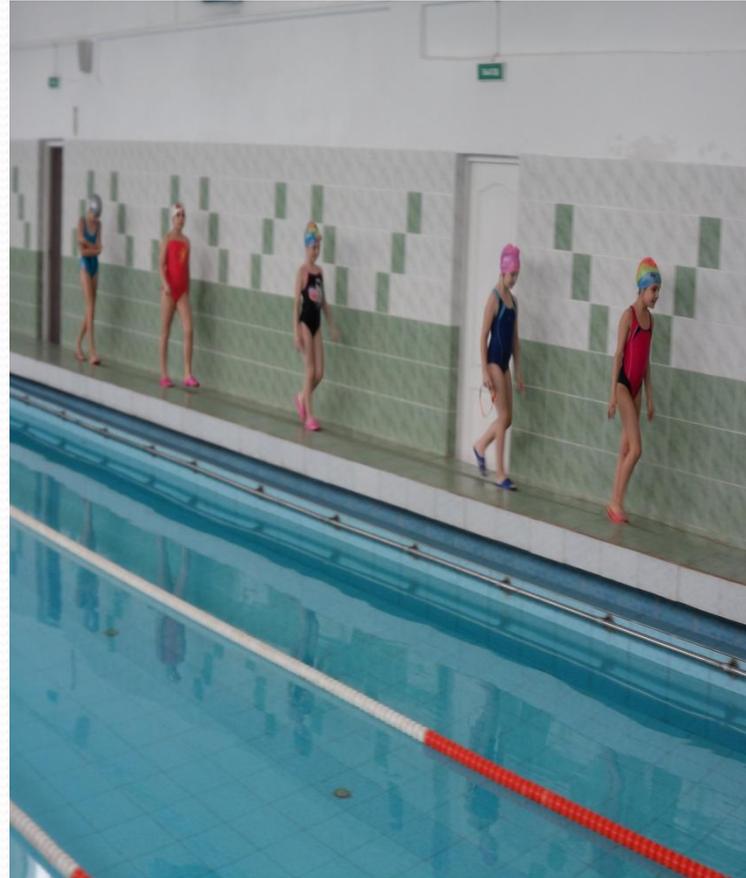


Спасающий обхватывает утопающего подмышкой и удерживает за подбородок одной рукой.



Правила поведения в бассейне.

- К занятиям по плаванию допускаются только здоровые дети, имеющие разрешение врача.
- Заниматься в бассейне рекомендуется не раньше чем за 2 часа после еды.
- Входить в бассейн и выходить из него разрешается только по команде тренера-преподавателя.
- Запрещается бегать и прыгать в душевых и раздевалках.
- Запрещается прыгать в воду с бортика бассейна.
- Запрещается нырять без команды тренера – преподавателя.
- Строго выполнять команды тренера – преподавателя.



Спускаться в воду только по лестнице спиной вперед.



Для занятий в бассейне необходимо иметь:

Резиновая шапочка, мыло
мочалка, полотенце.



Купальный костюм,
резиновые тапочки.



**В заключение следует отметить
важность и, более того, жизненную
необходимость уметь хорошо
плавать, знать способы спасения
утопающих и уметь оказать им
первую помощь, которая в
большинстве случаев спасает
человеку жизнь**



Спасибо за внимание!

