



Общие требования безопасности при купании в воде

1. Опасными факторами во время купания являются:

- физические (экстремальные природные явления; экстремальный рельеф дна; инженерные системы в местах купания; колючие и режущиеся растения; пресмыкающиеся, птицы и животные, способные нанести травму);
- химические (вредные и опасные вещества, содержащиеся в воде);
- биологические (болезнетворные микроорганизмы в воде; ядовитые растения, насекомые, пресмыкающиеся);
- психофизиологические (напряжение внимания; эмоциональные нагрузки; паника).

2. Все участники похода обязаны соблюдать правила безопасного поведения на воде.

3. Все участники похода должны знать место нахождения аптечки и уметь оказывать доврачебную медицинскую помощь.

Требования безопасности во время купания в водоемах

Во время купания необходимо соблюдать правила безопасного поведения на воде:

1. Не забывайте, что детям разрешается купаться только в присутствии взрослых.
2. Категорически запрещается купание в состоянии алкогольного опьянения.
3. Начинать купание следует при температуре воды не ниже 18 градусов.
4. Не следует входить в воду уставшим, разгоряченным или вспотевшим.
5. Не следует купаться в заболоченных местах и там, где есть водоросли или тина.
6. Ни в коем случае не отплывайте далеко от берега на надувных матрацах, автомобильных камерах, надувных игрушках - подручное средство может оказаться неисправным, порваться, и ты внезапно окажешься в воде, а это очень опасно даже для умеющих хорошо плавать.

Запрещается:

- нырять в незнакомых местах - на дне могут оказаться притопленные бревна, камни, коряги;
- хватать друг друга за руки, ноги, голову и другие части тела во избежание несчастных случаев и травм;
- «топить» друг друга;
- купаться в штормовую погоду или в местах сильного прибоя;
- пить воду из водоемов без соответствующей обработки;
- купаться во время грозы;
- подавать крики ложной тревоги.

Требования безопасности в экстремальных ситуациях

1. Если ты оказался в воде на сильном течении, не пытайся плыть навстречу течению, справиться с ним сил не хватит. В этом случае нужно плыть по течению, но так, чтобы постепенно приближаться к берегу.
2. Если попал в водоворот, не пугайся, набери побольше воздуха, нырни и постарайся резко свернуть в сторону от него;
3. Если у тебя свело судорогой мышцы, ложись на спину и плыви к берегу, постарайся при этом растереть сведенные мышцы. Не стесняйся позвать на помощь товарищей.
4. Если свело мышцу бедра, то необходимо, согнув ногу в колене, сильно прижать руками пятку по направлению к седалищу.

5. При судорогах мышц живота необходимо энергично подтягивать к животу колени ног.
6. Если свело икроножную мышцу, следует согнуться, двумя руками обхватить стопу ноги и с силой потянуть ее к себе. Если судорога не прошла, повторите прием еще раз. Следует помнить, что работа сведенной мышцы ускоряет исчезновение судорог.
7. Запутавшись в водорослях, не следует делать резких движений, а спокойно развести водоросли руками и выплыть на чистое место. Если запутались ноги, необходимо осторожно окунуться, руками разобрать водоросли.
8. При укусе ядовитыми животными, пресмыкающимися, насекомыми, при получении травмы сообщить о случившемся сопровождающим или другим участникам, при возможности оказать себе первую медицинскую помощь.
9. При необходимости и возможности оказать пострадавшему первую помощь и транспортировать пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.