|  |
| --- |
| УТВЕРЖДАЮ  Заместитель директора по учебно- |
| методической работе ГУДО «Центр |
| творчества «Эверест» г.Могилева» |
| \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_И.В.Голодникова |
| «\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2020г. |

**ПРАВИЛА №\_\_\_14\_\_**

по мерам безопасности

на реке и водоемах в летний период

1.Не умеешь плавать - не купайся на глубоком месте, не надейся на надувной матрац или иные плавсредства - они могут выскользнуть из-под вас и вы утоне­те.

2.Прежде чем войти в воду, сделайте разминку, выполнив несколько легких упражнений.

3.Постепенно входите в воду, убедившись в том, что температура воды комфортна для тела (не ниже установленной нормы).

4.Не нырять при недостаточной глубине водоема, при необследованном дне (особенно головой вниз!), при нахождении вблизи других пловцов.

5.Продолжительность купания - не более 30 минут, при невысокой температуре воды - не более 5-6 минут.

6.При купании в естественном водоеме не заплывать за установленные знаки ограждения, не подплывать близко к моторным лодкам и прочим плавательным средствам.

7.Во избежание перегревания отдыхайте на пляже в головном уборе.

8.Не допускать ситуаций неоправданного риска, шалости на воде.

**Если тонет человек:**

1.Сразу громко зовите на помощь: «Человек тонет!»

2.Попросите вызвать спасателей и «скорую помощь».

3.Бросьте тонущему спасательный круг, длинную веревку с узлом на конце.

4.Если хорошо плаваете, снимите одежду и обувь и вплавь доберитесь до тонущего. Заговорите с ним. Если услышите адекватный ответ, смело подставляйте ему плечо в качестве опоры и помогите доплыть до берега. Если же утопающий находится в панике, схватил вас и тащит за собой в воду, применяйте силу. Если освободиться от захвата вам не удается, сделайте глубокий вдох и нырните под воду, увлекая за собой спасаемого. Он обязательно отпустит вас. Если утопающий находится без сознания, можно транспортировать его до берега, держа за волосы. Если тонешь сам:

5.Не паникуйте.

6.Снимите с себя лишнюю одежду, обувь, кричи, зови на помощь.

7.Перевернитесь на спину, широко раскиньте руки, расслабьтесь, сделайте несколько глубоких вдохов. Прежде, чем пойти купаться, не забудьте взять с собой английскую булавку. Она поможет вам, если в воде начнутся судороги. Если же у вас свело ногу, а булавки при себе нет, ущипните несколько раз икроножную мышцу. Если это не помогает, крепко возьмитесь за большой палец ноги и резко выпрямите его. Плывите к берегу.

**Вы захлебнулись водой**:

1.Не паникуйте, постарайтесь развернуться спиной к волне;

2.Прижмите согнутые в локтях руки к нижней части груди и сделайте несколько резких выдохов, помогая себе руками;

3.Затем очистите от воды нос и сделайте несколько глотательных движений;

4.Восстановив дыхание, ложитесь на живот и двигайтесь к берегу;

5.При необходимости позовите людей на помощь

Заместитель директора по УВР

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Н.В. Харкевич