Точилкин Павел Владимирович
Подписано цифровой подписью: Точилкин Павел Владимирович
DN: cn=Точилкин Павел Владимирович, o=Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение "Центр образования села Хатырка", ou, email=khatyrkaschool@rambler.ru, c=RU
Дата: 2023.01.27 13:30:05 +11'00'

Рассмотрено и принято на общем собрании работников МБОУ «Центр образования с.Хатырка»
Протокол от 27.01.2023г. № 1

Утверждаю
Директор МБОУ «Центр образования с.Хатырка»
_____ П.В.Точилкин

Приказ от 27.01.2023г. № 16-О

Инструкция № 11
«Правила спасения утопающего на воде»
МБОУ «Центр образования с. Хатырка»

1. Что делать, если начинаешь тонуть

1. Если чувствуете, что силы вас покидают, и вы начинаете тонуть, не паникуйте, успокойтесь! При панике вы не сможете громко позвать на помощь, так как будете еще больше захлебываться водой.

2. Снимите с себя лишнюю одежду, обувь.

3. Примените один из способов удержания на воде:

1 способ - поза на спине:

– перевернитесь на спину, широко раскиньте руки, расслабьтесь, сделайте несколько глубоких вдохов.

2 способ - горизонтальная поза:

– лежа на животе наберите полные легкие воздуха, задержите его и медленно выдыхайте.

3 способ – «поплавок»:

– сделайте глубокий вдох и погрузите лицо в воду, обнимите колени руками, прижмите их к груди и медленно под водой выдыхайте.

4. Когда вы более-менее успокоились, зовите на помощь!

5. Если во время ныряния вы ушиблись и потеряли координацию, немного выдохните: пузырьки воздуха укажут вам путь наверх.

6. Если вас столкнули или вы упали в глубокое место, при этом плавать вы не умеете, что есть силы оттолкнитесь от дна, подпрыгните и наберите воздуха. Дальше удерживайтесь на воде выше перечисленными способами.

2. Как спасать тонущего человека на воде

При отдыхе на море, озере, реке в случае необходимости оказания помощи тонущему человеку мы должны четко контролировать свои действия и знать, как лучше спасти утопающего человека на воде.

Перечислим основные правила, действия, способы спасения утопающего человека на воде и дадим ответ на вопросы как спасти тонущего человека на воде.

3. Как спасти тонущего человека на воде:

1. Привлеките внимание окружающих громким криком «Человек тонет!».

2. Попросите людей вызвать спасателей и «Скорую помощь».

3. Бросьте близко к утопающему спасательный круг, резиновую камеру или надувной матрас, длинную веревку с узлом на конце, если таковое средство имеется рядом.

4. Скиньте с себя одежду, обувь и доплывите до утопающего.

5. Если при разговоре с утопающим услышите адекватный ответ, подставляйте ему плечо в качестве опоры и помогайте доплыть до берега.

6. Если утопающий находится в панике, не давайте ему схватить вас за руку или за шею, разверните его спиной к себе.

7. Если он схватил вас и тащит за собой в воду, примените силу.

8. Если освободиться от захвата вам не удается, сделайте глубокий вдох и нырните под воду, увлекая за собой спасаемого. Он обязательно отпустит вас.

9. Захватите человека за голову, под руку и плывите к берегу. Следите, чтобы его голова была всегда над водой.

10. На берегу необходимо оказать доврачебную помощь, ликвидировать кислородную недостаточность.

4. Как спасать утонувшего человека на воде

Если вы увидели утонувшего человека без движения, помните, что паралич дыхательного центра наступает через 4-6 минут после заполнения водой, а сердечная деятельность может сохраняться до 15 минут.

Поэтому не упускайте шанс все же спасти человека, при этом мы должны запомнить, как быстро спасти утонувшего человека на воде.

5. Как спасти только что утонувшего человека на воде:

1. Привлеките внимание окружающих громким криком «Человек утонул!».

2. Попросите людей вызвать спасателей и «Скорую помощь».

3. Скиньте с себя одежду, обувь и доплывите до него.

4. Если человек находится вертикально в воде или лежит на животе, подплывите к нему сзади, просуньте руку под подбородок и переверните его на спину, чтобы лицо находилось над водой.

5. Если человек в воде лежит на спине, подплывайте со стороны головы.

6. При погружении человека на дно оглянитесь и запомните ориентиры на берегу, чтобы течение не отнесло вас от места погружения, затем нырните и начинайте под водой искать утонувшего.

7. Не оставляйте попыток найти и спасти человека, это можно сделать, если утонувший находился в воде не более 6 минут.

8. При обнаружении утонувшего возьмите его за волосы или руку и, оттолкнувшись от дна, всплывайте на поверхность.

9. Если утонувший человек не дышит, прямо в воде сделайте ему несколько вдохов «изо рта в рот» и, подхватив его рукой за подбородок, быстро плывите к берегу.

10. Захватите человека за голову, под руку, за волосы и плывите, буксируя его к берегу.

11. На берегу необходимо оказать доврачебную помощь, ликвидировать кислородную недостаточность, применять реанимационные меры.

6. Что делать, если человек захлебнулся водой

<u>Если вы наглотались воды:</u>

- постарайтесь без паники развернуться спиной к волне;
- прижмите согнутые в локтях руки к нижней части груди и сделайте несколько резких выдохов, одновременно нажимая на грудь руками;
- очистите от воды нос и выполните несколько глотательных движений;
- восстановив свое дыхание, плывите к берегу на животе;
- в случае необходимости зовите людей на помощь.

<u>Если другой человек захлебнулся:</u>

- Если человек слегка захлебнулся водой, похлопайте его между лопатками, чтобы он откашлялся.

7. Что делать, если судорога свела в воде ногу

1. Не поддавайтесь панике, позовите на помощь, постарайтесь расслабиться и по возможности выбираться из воды.

2. Если судорогой свело переднюю мышцу бедра:

– сделайте глубокий вдох, расслабьтесь и свободно погрузитесь в воду лицом вниз;
– возьмитесь под водой двумя руками за голень или стопу сведенной ноги, с силой согните в колене, а затем руками выпрямите ногу;
– проделайте это упражнение несколько раз под водой при задержке дыхания.
– при продолжении судорог щипайте до боли пальцами мышцу.

3. Если судорогой свело икроножную мышцу, либо заднюю поверхность бедра:

– сделайте глубокий вдох, расслабьтесь и свободно погрузитесь в воду лицом вниз;
– возьмитесь под водой двумя руками за стопу сведенной ноги, с силой потяните ее на себя, предварительно выпрямив ногу.
– проделайте это упражнение несколько раз под водой при задержке дыхания;
– при продолжении судорог щипайте до боли пальцами мышцу.

4. Если судорогой свело пальцы ног:

– сделайте вдох, расслабьтесь и погрузитесь в воду лицом вниз;
– крепко возьмитесь за большой палец ноги и резко выпрямите его;
– при необходимости повторите упражнение.

5. Существуют, так называемые, народные методы:

– если свело мышцы ног, зажмите середину нижней губы;
– уколите английской булавкой или чем-то острым сведенную мышцу, однако помните, что это больно и есть риск занести инфекцию.

6. В крайнем случае, можно растирать мышцу руками и разминать её, до тех пор, пока она не станет мягче и ногу не можно будет выпрямить.

7. После прекращения судорог не плывите сразу, полежите немного на спине, массируя руками ногу, затем медленно плывите к берегу, причём лучше всего использовать другой стиль плавания. Лучше плыть к берегу на спине.

Всегда помните правила спасения утопающего на воде и в случае необходимости примените их!