ОСНОВНО УЧИЛИЩЕ "ЮРИЙ ГАГАРИН" – ГР. СЛИВЕН
тел./факс: 044/624537;GSM: 0877788935; E-mail: info-2000112@edu.mon.bg

Утвърдил:
Галя Илиева, Директор

ИНСТРУКЦИЯ
ЗА ВОДНОСПАСИТЕЛНИЯ МИНИМУМ

Настоящата инструкция е създадена съгласно Наредба за водноспасителната дейност и обезопасяването на водните площи, приета с ПМС № 182 от 24.09.1996 г, изм. и доп. ДВ. бр.52 от 9 Юни 2020г. и Инструкция № 1 от 3.07.1997 *г. за организацията на водноспасителната дейност и обезопасяването на водните площи при провеждане на детски и ученически отдих и туризъм, обн. - ДВ. бр. 57 от 18.07.1997 г. Основна цел е намаляване на водния травматизъм/.*

1. **На обезопасяване подлежат:** плувните басейни, откритите канали, изкопите, участъците от морските крайбрежни води, реките, езерата, язовирите и микроязовирите, които се използват за къпане, плуване, гребане и други водни спортове, както и при използване на плавателни съдове и съоръжения с развлекателна цел.

2. **Организацията на водноспасителната дейност н обезопасяването на водните площи, ползвани организирано от деца н ученици,** се провежда при условия и по ред, определени от министъра на образованието и науката и от министъра на здравеопазването.

3.1. да се къпят само в зоната на спасяване на разрешените и максимално обезопасени водни площи;

3.2. да обличат спасителни жилетки при обучение и практикуване на водни спортове и при използване на плавателни съдове и съоръжения с развлекателна цел;

3.3. да не претоварват плавателните съдове;

3.4. да не скачат от плавателните съдове и бреговите съоръжения, непригодени за тази цел;

3.5. да не се доближават до движещи се и закотвени плавателни съдове;

3.6. да не ползват гребни и моторни плавателни съдове в зоната, определена за къпане;

3.7. да не преместват и да пазят от повреждане табелите, сигналните средства и спасителните съоръжения;

3.8. да не плуват зад ограничителните плаващи знаци.

3.9. да не замърсяват водата и крайбрежните площи;

3.10. да паркират превозните средства само на определените за това места и да не ги мият в къпалните места или в близост до тях;

3.11. да спазват нарежданията на личния състав на спасителните постове и станции;

3.12. да не допускат къпане в охраняеми водни площи на деца под 10-годишна възраст без придружител;

3.13. да спазват изискванията и инструкциите на водните спасители.

4. **При влизане в басейн:**

- разберете кой край е по-дълбок;
- трябва да се знае каква е дълбочината в краищата на басейна;
- трябва да се знае каква е денивелацията на басейна;
- гмуркането и докосването на капаците на отводнителните решетки (шахти, канали) на дъното на басейна е изключително опасно, защото пръстите или целия крайник могат да бъдат засмукани или да се заклещят;
- При наличието на коридори:
  - задължително трябва да се спазва посоката на плуване в коридора - Не трябва да са спира за разговор по средата на коридора;
  - не трябва да се сяда или ляга върху коридорните въжета;
  - задължително да се спазва дистанцията;
  - да се съобразява скоростта на плуване с тази на останалите плувци - по-бързите тръгват първи;
  - да се избягва струпването на хора при стената, което пречи на обръщането;
  - да се избира коридор спрямо плувните умения - най-слабите плувци са в крайните коридори, а най-добрите в средните коридори.
  - ако не умеете да плувате добре, не използвайте преливника и коридорните въжета за да стигнете до по-дълбоката част на басейна.

ОПАСНОСТИ ПРИ КЪПАНЕ И ПЛУВАНЕ

Опасност	Разпознаване и начини за оказване на помощ и самопомощ
Дънни ями и прагове	Срещат се в морето, реките и язовирите. Пропадането в тях става внезапно, предизвиква уплаха, преминаваща в паника и давенето започва. На охраняваните плажове дънните ями и прагове се обозначават с червени плаващи знаци (шамандури) и указателни табели на брега. Тези места не бива да се използват за къпане. Ако неумеещ да плува човек пропадне в дънна яма или праг може, запазвайки самообладание, да си помогне и сам, като с отскоци от дъното се придвижи към плиткото.
Плуване и скокове в непознати води	Основна опасност представляват подводните скали, намиращи се под водата различни остри предмети, неизкоренени дървета при завиряването на някои язовири. Сблъсъкът с тях при скок, може да причини сериозни травми, които да причинят загуба на съзнание и удавяне. Преди да влезете във водата проверете дали е достатъчно дълбоко и дали няма опасни предмети под водата. **Запомнете - добре е да се избягват такива места.**
Плуване и къпане след обилно хранене	След хранене стомахът е разширен. Храносмилателните органи се снабдяват по- обилно с кръв за сметка на мозъка и крайниците. Недостатъчното кръвоснабдяване на мозъка, съчетано с интензивните движения, охлаждането на тялото и налягането на водата върху стомаха може да предизвикат прилошаване, повръщане и дори загуба на съзнание, а попадането на стомашно съдържимо в дихателните пътища, води до задушаване и удавяне. След обилно хранене трябва да се изчака около един, два часа.
Използването на алкохол и наркотични средства	Много водни инциденти се дължат на употребата на алкохол и различни наркотични средства. И в двата случая хората губят реална представа за опасностите и надценяват собствените си сили и възможности. Плуването след употреба на алкохол или наркотични средства винаги води до трагични последици. Затова не се препоръчва влизането във водата по-рано от 8 часа след поемането на алкохол или други упойващи средства.

Студена вода	Рязката промяна на температурата на тялото при попадането на човек в студена вода може да предизвика шок с рефлекторно спиране на дишането. В някои случаи се стига до загуба на съзнание и настъпване на внезапна смърт. Това се получава и при рязко потапяне със силно загрято и изпотено тяло, дори във вода, която не е толкова студена. Във водоеми без вертикална циркулация на водата, горният слой следствие на слънчевото греене се затопля, но в дълбочина водата остава студена. Същите опасности грозят хората и при скокове или гмуркане в такива водоеми. За да се избегнат посочените опасности, влизането във водата трябва да става постепенно, като предварително намокрим лицето, крайниците и сърдечната област. Престоят във водата не може да бъде строго определен за всички. Първоначалните студени тръпки след първото потапяне се сменят у повечето хора с приятно усещане в новата среда. Появата на втори тръпки и неудоволствие, които за едни идват след минути, а при други след час и повече, са сигнал за излизане от водата.
Умора и изтощение-надценяване на собствените плувни умения	Инцидент настъпва след продължително плуване без почивка и особено, ако водата е студена. Ако не последва своевременно излизане от водата, настъпва умора, възниква опасност от получаване на мускулни крампи, преохлаждане на организма, а при крайно изтощение - удавяне. При отдалечаване от брега трябва да се плува в група, което дава възможност за оказване на взаимопомощ при нужда. В такива случаи е задължително групата да се придружава от спасителна лодка. Това се налага от вероятността в даден момент повече от един човек да се нуждае от помощ.
Мускулни крампи (схващания)	Представляват неволево болезнено съкращаване (гърч) на отделен мускул или мускулна група. Получават се след рязко усилие или при преумора, особено ако са съчетани с преохлаждане. Мускулът е свит, твърд и болезнен, като най-често се засягат мускулите на стъпалото, подбедрицата и бедрото, по-рядко на ръцете и още по-рядко на врата и корема. Опасността идва от внезапната и силна болка и невъзможността на мускула да изпълнява функциите си докато трае гърчът. Силната болка и обездвижването на крайника често водят до паника и давене. Предпазването от такива инциденти изисква добро вработване на всички мускулни групи преди плуване и избягване на преумора и преохлаждане. До известна степен смяната на стила на плуване отдалечава момента на настъпване на мускулните крампи. Ако въпреки това се получи гърч, трябва да се запази самообладание. При поемане на въздух човешкото тяло има положителна плаваемост, която позволява задържане на водната повърхност без плувни движения. С една или две ръце крайникът се сгъва и разгъва с цел неколкократно разтягане на мускула до неговото отпускане. След това мускулът се размачква. Убождането с остри предмети не помага, а допълнително дразни мускула и още повече задълбочава гърча.
Течения	Теченията представляват движение на водата. Образуват се освен от естественото движение на водата в реките, от вятъра, вълнението, формата на брега и релефа на дъното. Силно течение се образува и при изтичане на вода от преливниците на язовирите. Посоката им може да бъде различна - от брега, косо или успоредно на него и да се мени според температурата на водата, посоката на вятъра и релефа на дъното. За разлика от реките, в морето и някои големи вътрешни водоеми теченията не винаги се виждат от брега. При скорост на течението, по-голяма от скоростта на плувеца, той може да бъде отнесен далече от брега, ако се опитва да плува срещу течението. Попаднал в такава ситуация, човек трябва да плува косо срещу течението докато излезе от него и след това - към брега.
Водовъртеж	Водовъртежите представляват кръгово фуниеобразно движение на водата към дъното. Причиняват се най-често от завихряне на водата след среща на препятствие в течащи води или при вятър и вълнение, както и при мястото на водовземане в язовирите. Попадането във водовъртеж е изключително опасно, тъй като засмуква къпещите се в дълбочина. Къпането и плуването на места, където е вероятно образуването на водовъртежи, и в близост до язовирните стени е забранено. Излизането от водовъртеж е възможно по естествения път на водата - към дъното, след което встрани и към повърхността. Това обаче е възможно само при много добри умения за гмуркане и плуване под вода.

Вълнения и прибой	Вълните се образуват от вятъра при триенето на въздушните маси по повърхността на водата. Колкото по-силен е вятърът, толкова по-мощни са вълните, които се образуват. Вълните в движението си към брега достигат плитчините, които забавят долната им част, горната ги изпреварва, пречупва се и се разбива. Така се образува прибоят. При силно вълнение прибоят има голяма ударна сила, която може да повали човек, да го удари в дъното, да го влачи и да му причини контузии. Това в много случаи води до удавяне. След достигането до брега водните маси се връщат обратно и предизвикват мощен воден поток устремен към морето. Този поток сякаш „измъква" дъното под краката на къпещите се и прави излизането на брега трудно, това е т.н. придънно течение. Спазвайте флаговата сигнализация! За да преодолеете прибойната вълна при влизане се гмуркате под нея, а излизането става използвайки вълната, като се опитвате „да хванете вълната"
Надуваеми предмети	Използването на надуваеми лодки, дюшеци, пояси, топки и др. създават у хората, неумеещи да плуват добре, измамно чувство за сигурност и отслабват естествения им инстинкт за самосъхранение. Тези предмети са много леки, имат малко сцепление с водата, лесно се преобръщат и биват отнасяни от вятъра. Опасността идва от вероятността поради непредпазливо движение вълна, причинена от преминаващ наблизо плавателен съд, или внезапен порив на вятъра човек да загуби контакт с измамния източник на сигурност и да започне да се дави. Ползването на надуваемите предмети се препоръчва само до дълбочина, от която всеки може да излезе сам. Използването им е забранено при жълт флаг.
Плавателни съдове - претоварване, плуване в близост до плавателни съдове, използване на самоделни и др. нестандартни средства.	При преобръщане на плавателен съд, хората трябва да останат при него, защото той ще им служи, като поддържащо плавателно средство и по-лесно могат да бъдат забелязани от брега. Всички плавателни съдове задължително трябва да са оборудвани със спасителни ризи според броя на пасажерите и екипажа. При упражняването на водни спортове за развлечения - водни ски, водни мотори /джетове/, теглене на парашут, ветроходство и др. поставянето на спасителни ризи или жилетки е задължително. При инцидент и загуба на съзнание те задържат пострадалия на повърхността на водата до оказването на помощ.
Опасности в басейна	Блъскането и хвърлянето на хора във водата, боричкането с потапяне на другия и други подобни „весели игри"; понякога имат съвсем невесел край. Плуването под местата за скокове може да доведе до сериозни травми и удавяне. Дори безобидната „гоненица"; около плувните басейни, често води до подхлъзване и контузии. Сериозна опасност крие плуването под вода, което е и една от най-честите причини за удавяния в басейн. Спазвайте указанията на спасителя!
Тинесто дъно, водорасли	Освен в морето се срещат и в сладките води на вътрешните водоеми. Те създават неприятни усещания при допир до тялото, но могат да бъдат и опасни при заплитане в тях. Попаднал на такова място, човек може да го преодолее с леки плувни движения по гръб.
Напоителни канали	Всяка година жертви на водата в напоителните канали стават много хора. Трябва да се знае, че те са дълбоки, бързо течащи и излизането от тях е изключително трудно, защото бреговете им са много стръмни и в подводната си част - хлъзгави. Къпането и плуването в напоителните канали е забранено!