Инструктаж за безопасността през лятната ваканция и опасности те при къпане и плуване

1. Да се спазват стриктно правилата за движение по пътищата изучени в определените часове:
- пресичането на улиците да става на определените за това места;
- да се спазват светлинните сигнали на светофарите;
- да се управляват технически изправни велосипеди и мотопеди;
- да не се играе в близост до охраняеми и неохраняеми жп прелези и мостове;
- забранява се качването в превозни средства, които не са предназначени за превоз на пътници и в превозни средства при непознати лица.
2. Абсолютно се забранява къпането във водни площи, които са неохраняеми и не са определени за тази цел/езера, язовири, реки, плажове и др./
3. При излизане сред природата, абсолютно се забранява консумирането на диворастящи растения/плодове, гъби и др./
4. При игри на открито да бъде засилено вниманието срещу ухапване от насекоми, кърлежи, влечуги и други.
5. Абсолютно се забранява играта с огън и други лесно запалими и избухливи вещества-бомбички, пиратки, спирт, бензин, нафта и други.
6. Абсолютно се забранява употребата на цигари, алкохол, наркотични вещества и други.
7. Абсолютно се забранява разговарянето с непознати хора и приемането от тях на предмети, хранителни продукти /лакомства/ и други.
8. Да се поддържа личната хигиена, като се спазват хигиенните изисквания и се работи за закаляването на организма през лятото.
9. Да се води здравословен начин на живот, съобразно метеорологичните особености през лятото.

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, преди звиква 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 плитката.
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 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 наляганет о 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 во да може да предизвика шок с рефлекторно спиране на дишането. В някои случаи се стига до загуба на съзнание и настъпване на внезапна смърт. То ва се получава и при рязко потапяне със силно загрято и изпотено тяло, дори във в ода, която не е толкова студена. Във водоеми без вертикална циркулация на водат а, горният слой следствие на слънчевото греене се затопля, но в дълбочина водата остава студена. Същите опасности грозят хората и при скокове или гмуркане в так ива водоеми. За да се избегнат посочените опасности, влизането във водата трябва да става постепенно, като предварително намокрим лицето, крайниците и сърдеч ната област. Престоят във водата не може да бъде строго определен за всички. Пъ рвоначалните 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 водат а е студена. Ако не последва своевременно излизане от водата, настъпва умора, въ зниква 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. Т ова се налага от вероятността в даден момент повече от един човек да се нуждае о т помощ.
Мускулни крампи (схващания)	Представляват неволево болезнено съкращаване (гърч) на отделен мускул или мус кулна група. Получават се след рязко усилие или при преумора, особено ако са съ четани 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 невъзмож ността на мускула да изпълнява функциите си докато трае гърчът. Силната болка и обездвижването на крайника често водят до паника и давене. Предпазването от т акива инциденти изисква добро вработване на всички мускулни групи преди плув ане и избягване на преумора и преохлаждане. До известна степен смяната на стил а на плуване отдалечава момента на настъпване на мускулните крампи. Ако въпре ки това се получи гърч, трябва да се запази самообладание. При поемане на въздu х човешкото тяло има положителна плаваемост, която позволява задържане на вод ната повърхност без плувни движения. С една или две ръце крайникът се сгъва и разгъва с цел неколкократно разтягане н а 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 яз

	овирите. Посоката им може да бъде различна - от брега, косо или успоредно на не го и да се мени според температурата на водата, посоката на вятъра и релефа на д ъното. За разлика от реките, в морето и някои големи вътрешни водоеми теченията не винаги се виждат от бре га. 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 пл ува косо срещу течението докато излезе от него и след това - към брега.
Водовъртеж	Водовъртежите представляват кръгово фуниеобразно движение на водата към дън ото. Причиняват се най- често от завихряне на водата след среща на препятствие в течащи води или при вя тър 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 повърхностт а. 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 повърхностт а на водата. Колкото по-силен е вятърът, толкова по- мощни са вълните, които се образуват. Вълните в движението си към брега достиг ат плитчините, които забавят долната им част, горната ги изпреварва, пречупва се и се разбива. Така се образува прибоят. При силно вълнение прибоят има голяма у дарна 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 бре га водните маси се връщат обратно и предизвикват мощен воден поток устремен к ъм морето. Този поток сякаш „измъква" дъното под краката на къпещите се и прав и излизането на брега трудно, това е т.н. придънно течение. Спазвайте флаговата с игнализация! За да преодолеете прибойната вълна при влизане се гмуркате под не я, 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 сцепле ние 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 и змамния източник на сигурност и да започне да се дави. Ползването на надуваеми те предмети се препоръчва само до дълбочина, от която всеки може да излезе сам. Използването им е забранено при жълт флаг.
Плавателни съдове - претоварв ане, плуване в близост до плав ателни съдове, използване на с амоделни и нестандартни сред ства.	При преобръщане на плавателен съд, хората трябва да останат при него, защото то й ще им служи, като поддържащо плавателно средство и по- лесно могат да бъдат забелязани от брега. Всички плавателни съдове задължителн о трябва да са оборудвани със спасителни ризи според броя на пасажерите и екипа жа. При упражняването на водни спортове за развлечения - водни ски, водни мото ри /джетове/, теглене на парашут, ветроходство и др. поставянето на спасителни р

	изи 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 "гонениц а"; 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 доп ир 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 тру дно, защото бреговете им са много стръмни и в подводната си част – хлъзгави. Къпането и плуването в напоителните канали е з абранено!