



## ПАМЯТКА НАСЕЛЕНИЮ по правилам безопасного поведения на воде

Умение хорошо плавать — одна из важнейших гарантий безопасного отдыха на воде, но помните, что даже хороший пловец должен соблюдать постоянную осторожность, дисциплину и строго придерживаться правил поведения на воде.



Лучше всего купаться в специально оборудованных местах: пляжах, бассейнах, купальнях; обязательно предварительно пройти медицинское освидетельствование и ознакомиться с правилами внутреннего распорядка мест для купания.

В походах место для купания нужно выбирать там, где чистая вода, ровное песчаное или гравийное дно, небольшая глубина (до 2м), нет сильного течения (до 0,5 м/с).

Начинать купаться рекомендуется в солнечную безветренную погоду при температуре воды 17-19<sup>0</sup>С, воздуха 20-25<sup>0</sup>С. В воде следует находиться 10-15 минут, перед заплывом необходимо предварительно обтереть тело водой.

При переохлаждении тела пловца в воде могут появиться судороги, которые сводят руку, а чаще ногу или обе ноги. При судорогах надо немедленно выйти из воды. Если нет этой возможности, то необходимо действовать следующим образом:





1. Изменить стиль плавания — плыть на спине.

2. При ощущении стягивания пальцев руки, надо быстро, с силой сжать кисть руки в кулак, сделать резкое отбрасывающее движение рукой в наружную сторону, разжать кулак.

3. При судороге икроножной мышцы необходимо при сгибании двумя руками обхватить стопу пострадавшей ноги и с силой подтянуть стопу к себе.

4. При судорогах мышц бедра необходимо обхватить рукой ногу с наружной стороны ниже голени у лодыжки (за подъем) и, согнув ее в колени, потянуть рукой с силой назад к спине.

5. Уставший пловец должен помнить, что лучшим способом для отдыха на воде является положение «лежа на спине».

Лучше всего — иметь при себе «английскую» булавку. Даже один ее укол может спасти жизнь

**Чтобы избавиться от воды, попавшей в дыхательные пути и мешающей дышать, нужно:**

- немедленно остановиться;
- энергичными движениями рук и ног удерживаться на поверхности воды и, подняв голову возможно выше, сильно откашляться.

**Чтобы избежать захлебывания в воде, пловец должен:**

- соблюдать правильный ритм дыхания;
- плавая в волнах, нужно внимательно следить за тем, чтобы делать вдох, когда находишься между гребнями волн;
- плавая против волн, следует спокойно подниматься на волну и скатываться с нее;
- если идет волна с гребнем, то лучше всего подныривать под нее немного ниже гребня;
- попав в быстрое течение, не следует бороться против него, необходимо не нарушая дыхания плыть по течению к берегу;





● оказавшись в водовороте, не следует поддаваться страху, терять чувство самообладания. Необходимо набрать больше воздуха в легкие, погрузиться в воду и, сделав сильный рывок в сторону по течению, всплыть на поверхность.

Запутавшись в водорослях, не делайте резких движений и рывков. Необходимо лечь на спину, стремясь мягкими, спокойными движениями выплыть в ту сторону, откуда приплыл. Если все-таки не удается освободиться от растений, то освободив руки, нужно поднять ноги и постараться осторожно освободиться от растений при помощи рук.

**Нельзя подплывать близко к идущим судам** с целью покачаться на волнах. В близи идущего теплохода возникает течение, которое может затянуть под винт.

**Опасно прыгать (нырять) в воду в неизвестном месте** – можно удариться головой о грунт, корягу, сваю и т.п., сломать шейные позвонки, потерять сознание и погибнуть.

**Не менее опасно нырять с плотов катеров, лодок, пристаней и других плавучих сооружений.** Под водой могут быть бревна - топляки, сваи, рельсы, железобетон и пр. Нырять можно лишь в местах, специально для этого оборудованных.

**Нельзя купаться у крутых, обрывистых и заросших растительностью берегов.** Здесь склон дна может оказаться очень засоренным корнями и растительностью. Иногда песчаное дно бывает зыбучим, что опасно для не умеющих плавать.



**Важным условием безопасности на воде является строгое соблюдение правил катания на лодке:**

● нельзя выходить в плавание на неисправной и полностью необорудованной лодке;



- перед посадкой в лодку, надо осмотреть ее и убедиться в наличии весел, руля, уключин, спасательного круга, спасательных жилетов по числу пассажиров, и черпака для отлива воды;
- посадку в лодку производить, осторожно ступая посреди настила;
- садиться на балки (скамейки) нужно равномерно;
- ни в коем случае нельзя садиться на борт лодки, пересаживаться с одного места на другое, а также переходить с одной лодки на другую, раскачивать лодку и нырять с нее;
- запрещается кататься на лодке детям до 16 лет без сопровождения взрослых, перегружать лодку сверх установленной нормы для этого типа лодки, пересекать курс моторных судов, близко находиться к ним и двигаться по судовому ходу;
- опасно подставлять борт лодки параллельно идущей волне. Волну надо "резать" носом лодки поперек или под углом;
- если лодка опрокинется, в первую очередь нужно оказать помощь тому, кто в ней нуждается. Лучше держаться всем пассажирам за лодку и общими усилиями толкать ее к берегу или на мелководье.

*Для не умеющих плавать и плохо плавающих, особую опасность представляют различные надувные плавсредства: камеры, пояса, резиновые матрацы и т.п.*





## ПАМЯТКА НАСЕЛЕНИЮ (ДЕТЬЯМ)

### ПОМНИТЕ!

*Обязательное соблюдение всех правил поведения на воде (в купальный сезон) — залог сохранения здоровья и спасения жизни многих людей!*

В разгаре лета, школьные каникулы. Дети отдыхают, играют, купаются, загорают, придумывают различные забавы, находясь на водоемах. Надо помнить, что на воде, как и с огнем, шутки плохи. Но далеко не всегда мы сознаем, сколь опасна водная среда для человека. Поэтому, находясь у воды никогда нельзя забывать о собственной безопасности. Более того, надо быть готовым помочь другому.



### РЕКОМЕНДАЦИИ О ТОМ, КАК НЕ УТОНУТЬ

1. Научись плавать (это главное).
2. Если ты плохо плаваешь — не доверяйся надувным матрасам и кругам.
3. Паника — основная причина трагедий на воде. Никогда не поддавайся панике.





## ОСНОВНЫЕ ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОГО ПОВЕДЕНИЯ НА ВОДЕ

\* следует избегать купания в одиночку, так как в случае беды окажьтесь помочь будет некому;

\* после приема солнечной ванны нельзя бросаться в воду сразу; купание можно начинать только после некоторого отдыха в тени или сделать обтирание холодной водой в области сердца;

\* не заходи на глубокое место, если не умеешь плавать или плаваешь плохо;

\* не купайся в запрещенных местах, пользуясь пляжами и местами, специально отведенными для купания;

\* не ныряй в незнакомых местах;

\* не заплывай за буйки;

\* нельзя выплывать на судовой ход и приближаться к судну;

\* не устраивай в воде игры, связанных с захватами;

\* нельзя плавать на надувных матрасах и камерах (если плохо плаваешь);

\* не пытайся плавать на бревнах, досках, самодельных плотах;

\* если ты решил покататься на лодке, выучи основные правила безопасного поведения, в этом случае необходимо уметь правильно управлять своими возможностями;

\* очень опасно купаться и плавать в пьяном виде. «Пьяный в воде — наполовину утопленник» — говорит мудрая народная пословица.





## ПАМЯТКА

### населению по мерам безопасности при отдыхе на водоемах (Спасение утопающих)

При спасении тонущего подплывите к нему сзади, возьмите за волосы или под мышки, переверните лицом вверх и, не позволяя себя захватить, плывите к берегу. На берегу положите пострадавшего животом на согнутое колено (голова пострадавшего при этом должна свисать вниз), проведите туалет носовой полости и носоглотки (удаляя салфеткой, куском материи тину, песок, водоросли, ил), а затем путем сдавливания грудной клетки удалите воду, попавшую в дыхательные пути.



После этого пострадавшего уложите на спину и при отсутствии дыхания или сердечной деятельности проведите искусственное дыхание и непрямой массаж сердца. Необходимо знать, что паралич дыхательного центра наступает через 4-6 минут после погружения под воду, а сердечная деятельность может сохраняться до 15 минут. Поэтому мероприятия первой помощи должны выполняться быстро. Искусственное дыхание и непрямой

массаж сердца следует продолжать до появления объективных признаков смерти (полное отсутствие реакции глаза на свет, широкий зрачок, трупные пятна).

При восстановлении дыхания и сердечной деятельности дайте пострадавшему горячее питье, тепло укутайте и как можно быстрее доставьте в лечебное учреждение.





## Средства

### для оказания помощи людям, терпящим бедствие на воде

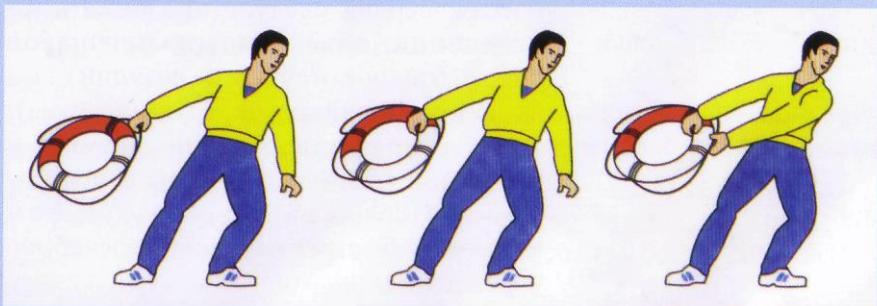
1. Предметы, увеличивающие плавучесть человека: спасательный круг, конец Александрова, шары, доски;
2. Плавсредства: лодка, плот, надувной матрац.

Если пострадавший находится далеко от берега и способен к самостоятельным активным действиям, то ему необходимо бросить одно из описанных ниже специальных спасательных средств.

**Спасательный круг** нужно взять одной рукой, второй рукой взяться за леер (веревку), сделать 2-3 круговых движения вытянутой рукой на уровне плеча и бросить круг плашмя в сторону утопающего. Бросок должен быть сделан так, чтобы круг упал на расстоянии 0,5-1,5 м от человека. Бросать круг прямо на него нельзя – это может привести к травме.

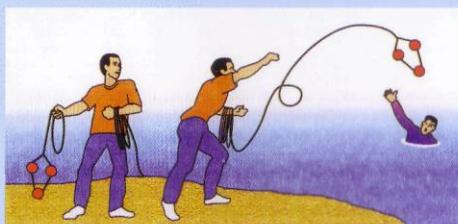
При бросании круга с лодки делать это нужно со стороны кормы или носа. Пострадавший может держаться за круг, леер или надеть круг на пояс.

### Способы подачи спасательного круга





**Конец Александрова** нужно взять за большую петлю и сделать 2-3 витка веревки, малую петлю и оставшуюся веревку следует удерживать в другой руке. Сделав несколько замахов рукой с большой петлей, бросают конец Александрова пострадавшему; тот в свою очередь должен надеть петлю через голову под руки или держать за поплавки. После этого пострадавшего подтягивают к берегу.



**Подача конца Александрова**

**Спасательные шары** можно взять одной рукой, а другой рукой взять трос, соединяющий их. После выполнения 2-3 замаховбросить шары пострадавшему.



**Подача шаров**

**Плавсредства.** При оказании помощи утопающему могут использоваться лодки. Приближаться к пострадавшему нужно очень осторожно, с учетом направления ветра и течения, чтобы не нанести ему травму веслом, корпусом лодки, мотором. Пострадавшего можно поднять на борт или транспортировать к берегу по воде.