



ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОГО ПОВЕДЕНИЯ НА ВОДЕ

Лето – прекрасная пора для отдыха, а вода – чудесное средство оздоровления организма. Но купание приносит пользу лишь при разумном ее использовании. 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.

- Начинать купание следует при температуре воды не ниже 18 градусов и при ясной безветренной погоде при температуре воздуха 25 и более градусов.
- Не рекомендуется купаться ранее, чем через 1,5 часа после еды.
- Не следует входить в воду уставшим, разгоряченным или вспотевшим.
- Если Вы плохо плаваете, не доверяйте надувным матрасам и кругам.
- Паника – основная причина трагедий на воде.

Никогда не поддавайтесь панике!

НЕОБХОДИМО ПОМНИТЬ!

- Купаться можно только в разрешенных местах;
- нельзя нырять в незнакомых местах – на дне могут оказаться притопленные сваи, бревна, камни, коряги, мусор, водовороты - нырнуть глубже, оттолкнуться и выплыть в сторону; волны и др.;
- не следует купаться в заболоченных местах и там, где есть водоросли или тина;
- не отплывайте далеко от берега на надувных плавсредствах – они могут оказаться неисправными, а это очень опасно даже для умеющих хорошо плавать;
- нельзя цепляться за лодки, залезать на знаки навигационного оборудования – бакены, буйки и т.д.;
- нельзя подплывать к проходящим судам, заплывать за буйки, ограничивающие зону заплыва, и выплывать на фарватер;
- нельзя купаться в штормовую погоду или в местах сильного прибоя;
- если вы оказались в воде на сильном течении, не пытайтесь плыть навстречу течению. В этом случае нужно плыть по течению, но так, чтобы постепенно приближаться к берегу;
- если вы попали в водоворот, наберите побольше воздуха, нырните и постарайтесь резко свернуть в сторону от него;
- если у Вас свело судорогой мышцы, ложитесь на спину и плывите к берегу, постарайтесь при этом растереть сведенные мышцы. Не стесняйтесь позвать на помощь;
- нельзя подавать крики ложной тревоги;

- купайтесь только в разрешённых и хорошо известных местах;
- умейте пользоваться простейшими спасательными средствами;
- купаться лучше утром или вечером, тогда вы сможете хорошо отдохнуть, не опасаясь получить ожоги;
- входите в воду быстро и во время купания не стойте без движения. Почувствовав озноб, быстро выходите из воды;
- не купайтесь сразу после приёма пищи и большой физической нагрузки (игра в футбол, бег и т.д.). Перерыв между приёмом пищи и купанием должен быть не менее 45 - 50 минут;
- в холодную погоду, чтобы согреться, сделайте несколько лёгких физических упражнений;
- не купайтесь больше 30 минут; если вода холодная, достаточно 5-6 минут;
- при ушных заболеваниях не прыгайте в воду головой вниз;
- не оставайтесь при нырянии долго под водой;
- выйдя из воды, вытрите насухо и сразу оденьтесь;
- почувствовав даже лёгкую усталость, сразу плывите к берегу;
- судорога - непроизвольное болезненное сокращение мышц во время плавания. При судорогах не теряйтесь, старайтесь держаться на воде и зовите на помощь;

Применяйте способы самопомощи при судорогах:

- судорога ног - вы делаете глубокий вдох, ныряете, хватаете себя за большие пальцы ног и сильно тянете на себя;
- судорога мышц бедра - вы сгибаете ногу в колене и руками прижимаете её к задней поверхности бедра;
- судорога мышц живота - подтягиваете согнутые в коленях ноги к животу;
- судороги мышц рук - сжимаете и разжимаете кулаки, сгибаете и разгибаете руки в локтях.

Запомните:

движение сведённой мышцей ускоряет исчезновение судороги; если судорога закончилась, быстрее выбирайтесь на берег, потому что судорога может повториться.

ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ ДЕТЕЙ НА ВОДЕ

- когда купаешься, поблизости от тебя должны быть взрослые;
- без сопровождения взрослых находится вблизи водоема и, тем более, купаться категорически запрещено;
- нельзя играть в тех местах, откуда можно упасть в воду;
- не заходи на глубокое место, если не умеешь плавать или плаваешь плохо;
- не ныряй в незнакомых местах;
- не заплывай за буйки;
- нельзя выплывать на судовой ход и приближаться к судну;
- не устраивай в воде игр, связанных с захватами;

- нельзя плавать на надувных матрасах и камерах (если плохо плаваешь);
- не пытайся плавать на бревнах, досках, самодельных плотках;
- если ты решил покататься на лодке, выучи основные правила безопасного поведения в этом случае;
- необходимо уметь правильно управлять своими возможностями.
- около некоторых водоемов можно увидеть щиты с надписью: «КУПАТЬСЯ ЗАПРЕЩЕНО!». Никогда не нарушай это правило;
- не играй рядом с каналами. Не гуляй вдоль берегов или краев каналов – там может быть очень скользко;
- не прыгай в каналы, чтобы спасти животных, забрать оттуда игрушки или другие предметы;
- в экстремальной ситуации зови на помощь взрослых или звони с мобильного телефона по номеру «112».

МЕРЫ БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ПОЛЬЗОВАНИИ ЛОДКАМИ

Катание на гребных и моторных лодках (катерах) только под руководством взрослых. К управлению моторными катерами и лодками допускаются лица, имеющие специальные права на самостоятельное управление плавсредствами.

При катании запрещается:

- перегружать катер, лодку сверх установленной нормы;
- пользоваться лодкой детям до 16 лет без сопровождения взрослых;
- брать в лодку детей, не достигших 7 лет;
- прыгать в воду и купаться с лодки;
- сидеть на бортах, переходить с места на место и пересаживаться на другие катера, лодки;
- меняться местами, переходить из лодки в лодку необходимо без резких движений, только у берега;
- кататься в вечернее и ночное время;
- подставлять борт лодки параллельно идущей волне;
- кататься около шлюзов, плотин, плотов;
- останавливаться около мостов и под мостами;
- запрещается управлять лодкой в нетрезвом состоянии;
- посадку в лодку производить, осторожно ступая посреди настила;
- располагаться в лодке нужно равномерно только на штатных сидениях;
- нельзя прыгать из лодки на берег или мостик;
- нельзя раскачивать лодку и нырять с неё;
- нельзя перегружать лодку сверх нормы;
- нельзя пересекать курс моторных судов, близко находиться к ним;
- необходимо соблюдать осторожность на мелководье в незнакомых местах, следить за торчащими из воды предметами и расставленными сетями.

ОКАЗАНИЕ ПОМОЩИ ТОНУЩЕМУ ЧЕЛОВЕКУ

- Если человек в пределах досягаемости, опуститесь на колени или лягте у кромки воды и протяните ему руку или какой-нибудь предмет (шест, весло, полотенце)
- Бросьте тонущему человеку плавающий предмет, ободрите его, позовите помощь.
- Если тонет ребенок, то лучше всего бросить ребенку плавучий предмет на веревке: тогда вы сможете подтянуть ребенка к берегу. Спасательный круг нужно бросать плашмя в сторону утопающего. Круг должен упасть метр - полтора от утопающего, иначе вы ударите им пострадавшего. Если, оставаясь на берегу, помочь ребенку нельзя, войдите в воду и протяните ему какой-нибудь предмет и подтяните ребенка к берегу.
- При оказании вам помощи не хватайтесь за спасающего, а помогите ему буксировать вас к берегу.
- Добираясь до пострадавшего вплавь, учтите течение реки.
- Если тонущий не контролирует свои действия, подплывите к нему сзади и, захватив его за голову, под руку, за волосы, буксируйте к берегу. Голова пострадавшего должна находиться над водой.
- Если пострадавший вас захватил, то нырните вместе с ним. Он вас отпустит и поднимется вверх, чтобы сделать вдох.
- На берегу необходимо оказать пострадавшему доврачебную помощь, ликвидировать кислородную недостаточность, применять меры.
- Если человек не дышит, приступайте к искусственному дыханию рот в рот. Проверьте у него пульс и при необходимости приступайте к реанимации.

При попадании жидкости в дыхательные пути:

- положите пострадавшего животом на согнутое колено;
- проведите очистку от слизи, слюны носовой полости и носоглотки;
- 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.

Если человек дышит, перенесите его в теплое место, снимите с него мокрую одежду, заверните в одеяла и вызовите врача.

ПОМНИТЕ !!!

Нарушение правил безопасного поведения на воде — это главная причина гибели людей, в том числе детей.

С памятками по предупреждению несчастных случаев на воде Вы можете ознакомиться на сайте Государственной инспекции по маломерным судам Ярославской области <http://gimsyaroslavl.narod.ru/pamytki.htm>