

## 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.*

#### Элементарные правила поведения на воде:

➤ при купании время пребывания в воде надо увеличивать постепенно, с 3 – 5 минут в первый заход;

➤ купаться лучше утром или вечером, когда солнце греет, но нет опасности перегрева;

➤ температура воды должны быть не ниже 17-19°C; находится в воде рекомендуется не более 20 минут, причем время пребывания в воде должно увеличиваться постепенно на 3-5 минут;

➤ лучше купаться несколько раз по 15-20 минут, при переохлаждении могут возникнуть судороги, произойти остановка дыхания и потеря сознания;

➤ 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:

- изменить стиль плавания - плыть на спине.

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

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

- 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.

- произвести укалывание любым острым подручным предметом (булавкой, иголкой и т.п.).

- уставший пловец должен помнить, что лучшим способом для отдыха на воде является положение "лежа на спине".

➤ не следует входить или прыгать в воду после длительного пребывания на солнце, так как при охлаждении в воде наступает сокращение мышц, что влечет остановку сердца;

➤ нельзя входить в воду в состоянии алкогольного опьянения, так как спиртное блокирует сосудосужающий и сосудорасширяющий центр головного мозга;

➤ в ходе купания не заплывайте далеко; почувствовав усталость, надо стремиться доплыть до берега – перевернувшись на спину, Вы можете отдохнуть;

➤ в случае быстрого течения надо плыть вниз по течению, приближаясь к берегу;

➤ в водоемах с водорослями надо плыть у поверхности воды;

➤ опасно плавать на надувных матрацах, игрушках или автомобильных камерах, так как ветром или течением их может отнести от берега; из них может выйти воздух, и человек, не умеющий плавать, может пострадать;

➤ не разрешается нырять с мостов, причалов, пристаней, подплывать близко проходящим лодкам, катерам и судам.

**Следует отметить, что ограничительные знаки на воде указывают на конец акватории с проверенным дном. Пренебрежение этими правилами может привести к получению травмы или гибели.**

### **Меры безопасности детей на воде**

Уберечь детей от беды возможно только совместными действиями взрослых и детей. Задача взрослых (родителей, старших братьев, сестер и др.) заключается в недопущении купания в не установленных местах, в запрещении катания на непригодных для этого средствах, в присмотре за детьми. С другой стороны, сами дети должны знать меры безопасности, правила поведения на воде и соблюдать их.

В местах купания детей должен быть пологий уклон до глубины 1,5 метра без ям, уступов, водорослей, камней, стекла. Акватория должна быть обследована водолазами и очищена от опасных предметов. На водоеме глубиной до полутора метров разрешается купаться детям с 12 лет и старше, умеющим плавать. Место купания должно быть ограждено буйками. На пляжах должны быть оборудованы медицинские посты с дежурным врачом, умеющим оказывать помощь пострадавшим на воде. На расстоянии трех метров от воды должны выставляться стойки со спасательными кругами и «концами Александра». На пляжах (местах купания) должны устанавливаться стенды с температурой воды и воздуха, а также правила поведения на воде. К сожалению, таких оборудованных мест для купания очень мало.

### **При купании дети должны соблюдать следующие правила:**

- купаться только в отведенных для этого местах;
- не заплывать за знаки ограждения мест купания;
- не допускать нарушения мер безопасности на воде;
- не плавать на надувных камерах, досках, матрасах без присмотра взрослых;
- не купаться в воде, температура которой ниже 18°C;
- купаться только в присутствии старших.

### **Оказание помощи утопающему**

Быстро принять решение на действие, оглядеться: нельзя ли использовать спасательные средства? Ими может быть все, что увеличивает плавучесть человека, и все, что Вы можете добросить до него. Спасательный круг можно бросить на 20 – 25 м, «конец Александра» - чуть дальше. Надо подбодрить потерпевшего криком: «Иду на помощь! Держись!».

### **Последовательность действий спасателя**

1. Войти в воду.
2. Подплыть к тонущему.
3. Найти под водой пострадавшего.
4. При необходимости освободиться от захвата.

5. Транспортировать его к берегу.
6. Оказать доврачебную медицинскую помощь.

Приближаться к тонувшему лучше всегда со стороны спины, чтобы избежать его захватов. Если тонущий захватывает спасателя, то необходимо сразу освободиться от него. Тонущий человек старается всеми силами удержаться на поверхности воды, и если спасатель уходит на глубину, то он разжимает руки.

Для освобождения от захвата надо действовать жестко и бесцеремонно.

Если человек уже ушел под воду, не бросайте попыток найти его на глубине. Критическим временем считается 6 минут. Вытащив пострадавшего на берег, приступайте к оказанию первой доврачебной помощи.