

## Памятка

### о поведении на воде в летний период.

Самый полезный отдых летом — это отдых на воде. Купаясь, катаясь на лодках, на катамаранах, гидроциклах вы укрепляете организм, развиваете ловкость и выносливость. Нарушение правил поведения на воде ведет к несчастным случаям и гибели людей.

**Поэтому, купаясь и катаясь на лодках и маломерных судах, строго выполняйте нижеследующие правила поведения на воде:**



- Купаться можно в разрешенных местах, в купальнях или на оборудованных пляжах.

- Для купания выбирайте песчаный берег, тихие неглубокие места с чистым дном. Не купайтесь в запрещенных и необорудованных для купания местах (у плотин, на водосбросе, в карьерах, котлованах, бассейнах для промышленных нужд).

**Помните, что при купании категорически запрещается:**

- Заплывать далеко от берега, выплывать за пределы ограждения мест купания.

- Подплывать близко к проходящим судам, катерам, весельным лодкам, гидроциклам, баржам.

- Взбираться на технические предупредительные знаки, буи, бакены и др.

- Прыгать в воду с лодок, катеров, парусников и других плавательных средств.

- Купаться у причалов, набережных, мостов и тд.

- Купаться в вечернее время после захода солнца.

- Прыгать в воду в незнакомых местах.

- Купаться у крутых, обрывистых берегов.

- Помните, что после еды разрешается купаться не раньше чем через полтора - два часа.

- Во время купания не делайте лишних движений, не держите свои мышцы в постоянном напряжении, не гонитесь за скоростью продвижения в воде, не нарушайте ритма дыхания, не переутомляйте себя, не принимайте участия в больших заплывах без разрешения врача и необходимых тренировок.

- Попав на быстрое течение, не плывите против течения, проплывайте на груди или на боку, горизонтально на немного повышенной скорости. Остерегайтесь водоворотов, никогда не подплывайте к ним близко.

Попав в водоворот, не теряйтесь, наберите побольше воздуха в легкие, погрузитесь в воду и сделайте смелый рывок в сторону по течению.

**Помните, что причиной гибели пловцов часто бывает скользящая его движения судорога. Причины этому следующие:**

- Переохлаждение в воде.

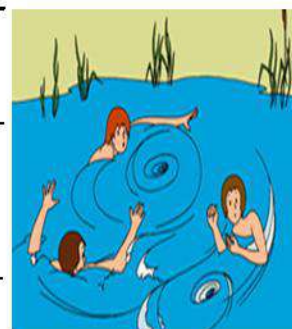
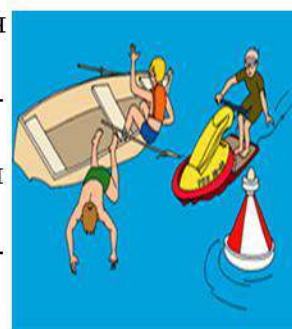
- Переутомление мышц, вызванное длительной работой их без расслабления и непрерывным плаванием одним стилем.

- Купание незакалённого в воде с низкой температурой.

- Предрасположенность пловца к судорогам.

- Во всех случаях пловцу рекомендуется переменить стиль плавания и по возможности выйти из воды.

**Внимание! Помните: нарушение правил поведения на воде ведет к несчастным случаям и гибели людей.**



# БЕЗОПАСНОСТЬ НА ВОДЕ

## ОБЩИЕ ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОГО ПОВЕДЕНИЯ НА ВОДЕ



Купаться можно только в установленных местах.



Не купайтесь в неизвестных и не предназначенных для этой цели водоёмах!



Не ныряйте в местах с неизвестным рельефом дна!



Не заплывайте за ограничительные знаки мест, отведённых для купания! Не подплывайте к большим судам, весельным лодкам, баржам.

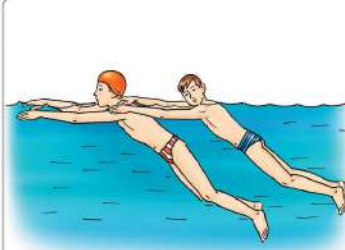
## ОКАЗАНИЕ ПОМОЩИ ТЕРпяЩИМ БЕДСТВИЕ НА ВОДЕ



Если при плавании свело ногу, то необходимо на секунду погрузиться с головой в воду и, распрямив ногу, сильно потянуть рукой ступню на себя за большой палец.



Если тонущий может ещё какое-то время самостоятельно оставаться на поверхности воды, достаточно бросить ему спасательный круг, за который он может держаться, пока к нему не подплывёт спасатель.



Если вы хороший пловец, такой способ транспортировки пострадавшего в воде наиболее приемлем.



Подплывать к тонущему следует осторожно. Брать утопающего безопаснее всего сзади под мышки и, поддерживая его лицо над водой, плыть к берегу.



# БЕЗОПАСНОСТЬ НА ВОДЕ

- Купаться можно только в присутствии взрослых.
- Не играй на краю пристани, моста, на крутом берегу.
- Купайся только в специально отведенных местах: пляжах, бассейнах.
- Не заплывай за буйки.
- Не играй на краю пристани, моста, на крутом берегу.
- Не приближайся к проплывающим суднам.

- Не ныряй в незнакомых местах.
- Прежде чем входить в воду, надень надувные или пенопластовые нарукавники, они помогут удержаться на воде.
- В воде следует находиться 10-15 минут. При переохлаждении тела могут возникнуть судороги.
- Места для купания выбирайте там, где чистая вода, ровное песчаное или гравийное дно, нет сильного течения.

- После длительного пребывания на солнце входи в воду медленно. Резкое погружение может привести к остановке дыхания.
- Не устраивай подвижных игр в лодке, на плоту.
- Не допускай грубых игр на воде: нельзя подныривать под плывущего человека, «топить» его, подавать ложные сигналы помощи и т.п.
- Если ты увидел, что человек тонет, немедленно вызывай спасателей и постарайся привлечь внимание окружающих.

## ПОМНИТЕ!

Паралич дыхательного центра наступает через 4-6 минут после погружения под воду, а сердечная деятельность может сохраняться до 15 минут.

Именно поэтому так важно вовремя и правильно оказать пострадавшему первую помощь.

