

# **ПАМЯТКА «ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ НА ВОДЕ»**

## **Правила поведения на воде.**

- Перед купанием надо отдохнуть.
  - Входите в воду осторожно, медленно, когда вода дойдет вам до пояса, остановитесь и быстро окунитесь. Быстро входить в воду надо только на мелководье.
  - Не рекомендуется входить в воду разгоряченным.
  - Во время купания нельзя стоять без движения.
  - Не отплывайте далеко от берега, не заплывайте за предупредительные знаки.
  - Никогда не плавайте в одиночестве, особенно, если не уверены в своих силах.
  - Купайтесь в специально отведенных и оборудованных для этого местах. Перед купанием в незнакомых местах обследуйте дно.
  - Не рекомендуется купаться при температуре воды ниже 17 – 19 С и температуре воздуха ниже 21 – 23 С.
  - Продолжительность купания не должна превышать 15 – 20 минут.
  - Длительное пребывания в воде может привести к сильному переохлаждению тела и опасным для жизни судорогам.
  - Купание ночью запрещено.
  - Время купания определяется по местным условиям, но не ранее чем за 2 часа до приема пищи.
  - Не подавайте ложных сигналов бедствия.
- ДАЖЕ ХОРОШИЙ ПЛОВЕЦ ДОЛЖЕН СОБЛЮДАТЬ ПОСТОЯННУЮ ОСТОРОЖНОСТЬ, ДИСЦИПЛИНУ И СТРОГО ПРИДЕРЖИВАТЬСЯ ПРАВИЛ ПОВЕДЕНИЯ НА ВОДЕ.**

## **Если вы начинаете тонуть:**

### **При судороге ног:**

- позовите находящихся поблизости людей на помощь;
- постарайтесь глубоко вдохнуть воздух, расслабиться и свободно погрузиться в воду лицом вниз;
- возьмитесь двумя руками под водой за голень сведенной ноги, с силой согните колено, а затем выпрямите ногу с помощью рук, делая это несколько раз, пока можете задерживать дыхание;
- при продолжении судорог до боли щипайте пальцами мышцу;
- после прекращения судорог смените стиль плавания или некоторое время полежите на спине, массируя руками ногу, затем медленно плывите к берегу.

### **Вы захлебнулись водой:**

- не паникуйте, постарайтесь развернуться спиной к волне;
- прижмите согнутые в локтях руки к нижней части груди и сделайте несколько резких выдохов, помогая себе руками;
- затем очистите от воды нос и сделайте несколько глотательных движений;
- восстановив дыхание, ложитесь на живот и двигайтесь к берегу;
- при необходимости позовите людей на помощь.

## **Требования безопасности**

- При появлении усталости спокойно плывите к берегу.
- При появлении судорог, не теряйтесь, старайтесь удержаться на воде и зовите на помощь.
- При оказании вам помощи не хватайтесь за спасающего, а старайтесь помочь ему своими действиями.
- Взрослые должны ознакомить детей с правилами безопасности на водных объектах, прежде чем дети отправятся в лагерь, походы, на пикники.
- Не устраивайте в воде игр, связанных с захватами – в пылу азарта вы можете послужить причиной того, что человек вместо воздуха вдохнет воду и потеряет сознание.
- Опасно прыгать (нырять) в воду в неизвестном месте – можно удариться головой о грунт, корягу и др., сломать шейные позвонки, потерять сознание и погибнуть.
- Попад 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 побольше воздуха в легкие, погрузиться в воду и, сделав сильный рывок в сторону по течению, всплыть на поверхность.

### **Вы увидели тонущего человека:**

- привлеките внимание окружающих громким криком «Человек тонет!», вызовите «Скорую помощь» и, скинув одежду и обувь, доплывите до утопающего;
- спасательный круг, резиновую камеру или надувной матрас кидайте в воду по возможности ближе к утопающему;
- если человек находится в воде вертикально или лежит на животе, подплывите к нему сзади и за волосы (либо, просунув руку под подбородок) приподнимите ему голову, перевернув на спину, чтобы лицо находилось над водой;
- если человек лежит на спине, подплывайте со стороны головы;
- не давайте утопающему схватить вас за руку или за шею — поднырните под него и слегка ударьте снизу по подбородку, развернув спиной к себе;
- при погружении человека на дно оглянитесь вокруг, запомните ориентиры на берегу, чтобы течение не отнесло вас от места погружения, затем начинайте под водой искать утонувшего;
- при обнаружении тела возьмите его за волосы и, резко оттолкнувшись от дна, всплывайте на поверхность.

**ПОМНИТЕ!** 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!

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.

## **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, где можно упасть в воду**(на обрыве у реки);

○ **не заходи на глубокое место**, если не умеешь плавать или плаваешь плохо и неуверенно;

○ **не ныряй** в незнакомых местах;

○ не ныряй с мостов, обрывов и других возвышений;

○ не заплывай за буйки;

○ **не устраивай в воде игр, связанных с захватами**;

○ нельзя плавать на надувных матрасах или камерах если плохо плаваешь;

○ **не пытайся плавать на бревнах, досках, самодельных плотках**;

○ около некоторых водоемов можно увидеть щиты с надписью: **«КУПАТЬСЯ ЗАПРЕЩЕНО!»**. Никогда не нарушай это правило;

○ в экстремальной ситуации **зови на помощь взрослых** или звони с мобильного телефона по номеру «112»

**ПОМНИТЕ!!!**

**НАРУШЕНИЕ ПРАВИЛ БЕЗОПАСНОГО ПОВЕДЕНИЯ НА ВОДЕ  
– ГЛАВНАЯ ПРИЧИНА ГИБЕЛИ ЛЮДЕЙ НА ВОДЕ!!!**

**ОСНОВНОЕ ПРИ САМОСПАСАНИИ – НЕ ВПАСТЬ В ПАНИКУ, ВЛАДЕТЬ СОБОЙ, СПОКОЙНО ПРЕДПРИНИМАТЬ ВСЕ НЕОБХОДИМЫЕ МЕРЫ ДЛЯ ВЫХОДА ИЗ СОЗДАВШЕГОСЯ ПОЛОЖЕНИЯ.**

# ОСНОВНЫЕ ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ НА ВОДЕ

## Оказание помощи пострадавшим на воде



**Используйте для спасения любые подручные средства.**



**Не отплывайте от перевернувшейся лодки до прибытия помощи.**



**Не оставляйте попыток достать утонувшего со дна водоема или реки. Это нужно делать не менее 10 минут с момента его погружения.**



**Поднимайте тонущего из воды только с кормовой части спасательного средства. Используйте для спасения любые подручные средства.**



**Не давайте утопающему схватить вас. При буксировке утопающего следите за тем, чтобы его голова все время находилась над водой.**



**Доставив пострадавшего на берег, очистите ему полость рта и удалите воду из дыхательных путей, легких, желудка.**



# ОСНОВНЫЕ ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ НА ВОДЕ

## Как вести себя на воде в летнее время



**В воде избегайте вертикального положения. Не ходите по илистому и заросшему водорослями дну.**



**Не заплывайте далеко от берега на надувных матрацах и автомобильных камерах.**



**Не используйте для плавания самодельные устройства-они могут не выдержать вес и перевернуться.**



**Не боритесь с сильным течением-плывите по течению, постепенно приближаясь к берегу.**



**Не стойте и не играйте в тех местах, откуда можно упасть.**



**Не ныряйте в незнакомых местах-неизвестно, что может оказаться на дне.**