

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;
- пострайтесь глубоко вдохнуть воздух, расслабьтесь и свободно погрузитесь 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, пострайтесь 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 лагеря, 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.
 - 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 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 плотах**;
- 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.



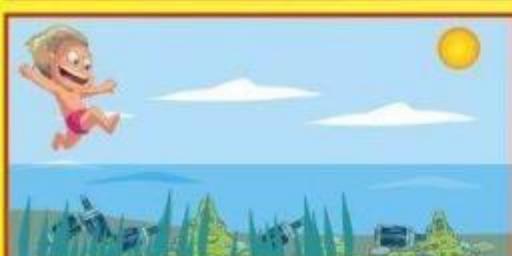
Не используйте для плавания самодельные устройства - они могут не выдержать вес и перевернуться.



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.