

# Правила поведения на воде.

Солнце, воздух и вода - наши лучшие друзья!

Об этом знают все от мала до велика. Но у этого выражения есть и обратная сторона медали.

К сожалению, не все умеют вести себя правильно на воде или рядом с водоёмами.

Каждый год в летний период на реках и озерах случаются трагические происшествия, в том числе и с гибелью людей.

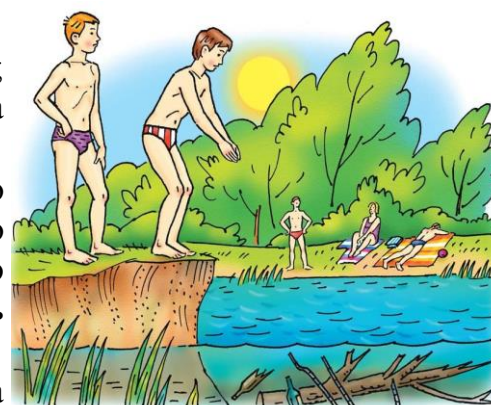
Основными их причинами являются: неумение плавать, шалости на воде, употребление горячительных напитков, оставление малолетних детей без присмотра.

**Помните! Только неукоснительное соблюдение мер безопасного поведения на воде поможет предупредить беду.**

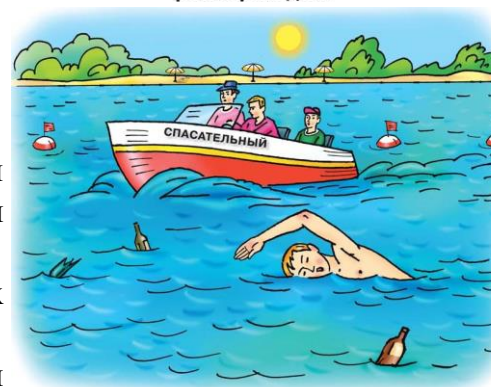
Взрослые должны ознакомить детей с правилами безопасности на водных объектах, прежде чем дети отправятся в лагеря или туристические походы.

Умение хорошо плавать - одна из важнейших гарантий безопасного отдыха на воде, но следует помнить, что даже хороший пловец должен соблюдать осторожность, дисциплину и строго соблюдать **правила поведения на воде**:

- Нельзя входить в воду уставшим;
- Не рекомендуется входить в воду разгоряченным; входите в воду осторожно, медленно, когда вода дойдет вам до пояса, остановитесь и быстро окунитесь;
- Старайтесь купаться только в специально отведенных и оборудованных для этого местах; опасно прыгать (нырять) в воду в неизвестном месте - можно удариться головой о грунт, корягу, сваю и т.п., сломать шейные позвонки, потерять сознание и погибнуть;
- Не отплывайте далеко от берега, не заплывайте за буйки; никогда не плавайте в одиночестве, особенно, если вы не уверены в своих силах;
- Не устраивайте в воде игр, связанных с захватами;
- Не подавайте ложных сигналов бедствия;
- Взрослым необходимо следить за играми детей даже на мелководье, потому что они могут во время игр упасть и захлебнуться; учиться плавать дети должны только под контролем взрослых;
- При преодолении водоёмов на лодках несовершеннолетние должны быть в спасжилетах;
- Уставший пловец должен помнить, что лучшим способом для отдыха на воде является положение «лежа на спине»;
- 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.



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.

## При пользовании лодкой (катамараном, скутером) запрещается:

- Оправляться в путь без спасательного жилета;
- Отплывать далеко от берега;
- Вставать, переходить и раскачиваться в лодке;
- Нырять с лодки;
- Залезать в лодку через борт.

### Если человек тонет:

- Немедленно громко позовите на помощь: **«Человек тонет!»**;
- Вызовите спасателей и бригаду скорой помощи, позвонив с мобильного телефона на номер **112**;
- Бросьте тонущему спасательный круг или длинную веревку с узлом на конце;
- Если хорошо плаваете, снимите одежду и обувь и вплавь доберитесь до тонущего;
- Заговорите с ним, если услышите адекватный ответ, смело подставляйте ему плечо в качестве опоры и помогите доплыть до берега;
- Если же утопающий находится в панике, схватил вас и тащит за собой в воду, применяйте силу. Если освободиться от захвата вам не удастся, сделайте глубокий вдох и нырните под воду, увлекая за собой спасаемого, он обязательно отпустит вас;
- Если утопающий находится без сознания, можно транспортировать его до берега, держа за волосы.

### Помощь пострадавшему:



Как только спасенный будет вынесен на берег, необходимо восстановить его дыхание. Для этого надо снять с него одежду, освободить рот и нос от попавших туда песка, грязи и удалить воду из легких и желудка.

При этом, оказывающий помощь становится на одно колено, на другое кладет пострадавшего животом вниз и рукой сильно надавливает на его спину между лопатками до тех пор, пока изо рта не перестанет вытекать пенная жидкость. Затем необходимо приступить к искусственному дыханию и непрямому массажу сердца и делать это до тех пор, пока человек не начнет дышать.

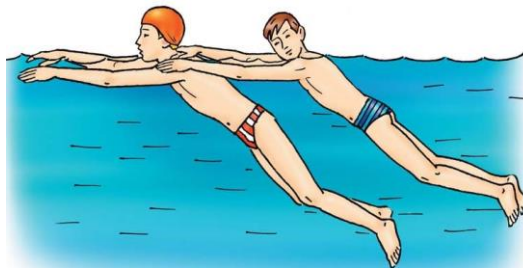
**Вызов спасателей и скорой помощи по номеру «112» - с мобильного телефона.**



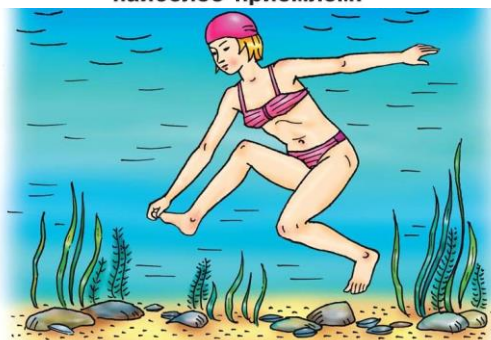
Если тонущий может ещё какое-то время самостоятельно оставаться на поверхности воды, достаточно бросить ему спасательный круг, за который он может держаться, пока к нему не подплывёт спасатель.



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



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



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.