

Начинать купание следует при температуре воды не ниже 18 градусов и при ясной безветренной погоде при температуре воздуха 25 и более градусов. Не находитесь долго в воде. 10-15 минут вполне достаточно.

Не рекомендуется купаться ранее, чем через 1,5 часа после еды.

Входите в воду осторожно, когда она дойдет до пояса, остановитесь и быстро окунитесь с головой, а потом уже плывите.

Не следует входить в воду уставшим, разгоряченным или вспотевшим.

Если вы плохо плаваете, не доверяйте надувным матрасам и кругам.

### **НЕОБХОДИМО ПОМНИТЬ!**

- купаться можно только в разрешенных местах;
- нельзя нырять в незнакомых местах – на дне могут оказаться притопленные бревна, камни, коряги и др.;
- не отплывайте далеко от берега на надувных плавсредствах – они могут оказаться неисправными, а это очень опасно даже для людей, умеющих хорошо плавать;
- нельзя цепляться за лодки, залезать на знаки навигационного оборудования: бакены, буйки и т.д.;
- нельзя подплывать к проходящим судам, заплывать за буйки, ограничивающие зоны заплыва и выплывать на фарватер;
- нельзя купаться в штормовую погоду или местах сильного прибоя;
- если вы оказались в воде на сильном течении, не пытайтесь плыть навстречу течению. В этом случае нужно плыть по течению, но так, чтобы постепенно приближаться к берегу;
- если вы попали в водоворот, наберите побольше воздуха, нырните и постарайтесь резко свернуть в сторону от него;
- не следует купаться при недомогании, повышенной температуре, острых инфекционных заболеваниях;
- если у Вас свело судорогой мышцы, ложитесь на спину и плывите к берегу, постарайтесь при этом растереть сведенные мышцы. Не стесняйтесь позвать на помощь;
- нельзя подавать крики ложной тревоги.

Если вы собрались искупаться в незнакомом вам месте, то постарайтесь выбрать место, где просматривается дно. Оно должно быть песочным или гравийным, глубиной не более 2м, а также течение не должно превышать 0,5м/с..

Не заплывайте за буйки, помните, что там могут быть водоросли, резкий обрыв дна или холодный ключ. Не играйте в воде в игры, связанные с захватом человека. В разгаре азарта, вы можете случайно не дать человеку вдохнуть вовремя воздух, и он попросту захлебнется.

Во время плавания вам необходимо уметь правильно рассчитать свои силы. Часто причиной утопления является вдох при неожиданном попадании воды в лицо. Надувные матрасы не предназначены для передвижений по воде.

Если в силу обстоятельств вы оказались в холодной воде, примите оптимальную для согревания позу. Вам нужно как можно сильнее сжаться, уменьшив таким образом площадь соприкосновения тела с водой.

Если при купании у вас случились судороги:

- 1) Перевернитесь на спину и плывите к пляжу.
- 2) Если вы ощущаете, что стягивает пальцы рук, то сожмите кисть в кулак, сделайте резкое движение в наружную сторону и разожмите кулак.
- 3) Если свело икроножную мышцу, то вам необходимо согнуться, обхватить руками стопу сведенной ноги и потянуть на себя.
- 4) Если свело мышцы бедра, то обхватите рукой лодыжку с наружной стороны (за подъем), согните ногу в колене и сильно потяните рукой назад, к спине.
- 5) Сведенную судорогой мышцу можно уколоть любым острым предметом (булавкой, наконечником шнурка у плавков и т.п.).
- 6) Запомните, что если вы устали плыть - отдохните «лежа на спине».

Тем людям, которые не уверены в своих силах, рекомендуем брать с собой в воду полиэтиленовый пакет. Его можно наполнить воздухом и положить под подбородок. Этот способ поможет вам удержаться на поверхности и спокойно добраться до берега.

Если вы оказались в воде полностью одетым, в первую очередь избавьтесь от тяжелых вещей. Для того чтобы удержаться на поверхности, не обязательно активно двигать руками и ногами. Некоторые предметы туалета можно использовать в качестве плавсредств. Например, сапоги, перевернутые кверху, сумку из непромокаемой ткани и другие вещи, которые легче воды.

Импровизированный спасательный круг делается даже из обыкновенных брюк. Снимите их и завяжите узлом штанины. После чего заполните воздухом получившийся мешок. Таким образом, Вы увеличите свою плавучесть.

Бывают случаи, когда в воде вместе с вами оказывается группа людей. Основное правило в подобной ситуации - помогать и поддерживать друг друга. Соберитесь в круг и подожмите ноги. Так вы дольше сохраните тепло в холодной воде.

Добраться до берега будет гораздо легче, применив следующий способ. Нужно лечь на спину и выстроиться цепочкой. Каждый ногами должен удерживать того, кто за ним. При движении руки выполняют функцию весел.

### **НИКОГДА НЕ ПОДДАВАЙТЕСЬ ПАНИКЕ!!!**

Паника - основная причина всякого рода бед. Не суетитесь и подумайте, какие предметы помогут вам более уверенно держаться на воде. Полезно знать всем:

- 1) Если вы попали в сильное течение - не боритесь с ним, не паникуйте, а спокойно плывите к берегу.
- 2) Не подплывайте близко к катерам и судам, чтобы покачаться на волнах. Вблизи с ними возникает течение, которое может вас затянуть под винт.
- 3) Не прыгайте (не ныряйте) в неизвестном вам месте - вы можете зацепиться за корягу, удариться о камни или сваю и сломать шейные позвонки или потерять сознание.
- 4) Не купайтесь в нетрезвом состоянии. Надеемся, что Вы запомните эти не сложные советы на всю жизнь! Удачного вам отдыха на воде!

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

## **Меры обеспечения безопасности населения на пляжах и других местах массового отдыха на водных объектах**

### **На пляжах и других местах массового отдыха запрещается:**

купаться в местах, где выставлены щиты с предупреждениями и запрещающими надписями;

купаться в необорудованных, незнакомых местах;

заплывать за буйки, обозначающие границы участка акватории водного объекта, отведенного для купания;

подплывать к моторным, парусным судам, весельным лодкам и другим плавсредствам;

прыгать в воду с катеров, лодок, причалов, а также сооружений, не приспособленных для этих целей;

загрязнять и засорять водные объекты;

купаться в состоянии алкогольного опьянения;

приходить с собаками и другими животными;

оставлять мусор на берегу и в кабинах для переодевания;

играть с мячом и в спортивные игры в не отведенных для этого местах, нырять в воду с захватом купающихся;

подавать крики ложной тревоги;

плавать на средствах, не предназначенных для этого.

При обучении плаванию ответственность за безопасность несет инструктор (преподаватель, тренер), проводящий обучение или тренировки (далее - инструктор по плаванию).

При групповом обучении плаванию группы не должны превышать 10 человек. За группой необходимо установить непрерывное наблюдение ответственными за организацию безопасного купания детей, обученными приемам оказания первой помощи пострадавшим на воде.

Обучение плаванию должно проводиться в специально отведенных местах.

Каждый гражданин обязан оказать посильную помощь терпящему бедствие на водном объекте.

Работниками спасательных постов в зонах отдыха должна проводиться разъяснительная работа по предупреждению несчастных случаев на водном объекте с использованием громкоговорящих устройств и информационных стендов.

### **Правила поведения на воде и рекомендованные действия по оказанию помощи утопающим**

#### **Самые простые правила безопасного поведения на воде:**

не нырять в незнакомых местах;

не заплывать за буйки;

не выплывать на судовой ход, и не приближаться к судам;

не устраивать игр на воде, связанных с захватами;

не купаться в нетрезвом виде.

## Что делать, если на Ваших глазах тонет человек?

Прежде всего, дать себе секунду на размышление, нет ли рядом спасательного средства? Им может быть все, что увеличит плавучесть человека и что Вы в состоянии до него добросить. Спасательный круг сложно бросить на 20-25 метров, конец Александрова чуть дальше (с борта судна, за счет высоты, значительно дальше). Нет ли лодки? Можно ли позвать кого-то еще на помощь? Ободрив криком потерпевшего, вы идите на помощь.

Если Вы добираетесь до тонущего вплавь, надо максимально учитывать течение воды, ветер расстояние до берега и т.д. Приближаясь, старайтесь успокоить и ободрить выбившегося из сил пловца. Если это удалось, и он может контролировать свои действия, пловец должен держаться за плечи спасателя. Если нет-обращаться с ним надо жестко и бесцеремонно.

Некоторые инструкции рекомендуют даже оглушить утопающего, чтобы спасти его и свою жизнь.

Коротко техника спасения выглядит так. Подплыв к утопающему, надо поднырнуть под него и взяв сзади одним из приемов захвата (классически - за волосы), транспортировать к берегу. В случае если утопающему удалось схватить вас за руки, шею или ноги, освобождайтесь и немедленно ныряйте-инстинкт самосохранения заставит потерпевшего вас отпустить.

Если человек уже погрузился в воду, не бросайте попыток найти его на глубине, а затем вернуть к жизни. Это можно сделать, если утонувший был в воде около **6** минут.

Вытащив на берег, осмотрите потерпевшего: рот и нос могут быть забиты тиной или песком, их надо немедленно прочистить (пальцами, повернув голову человека набок). Затем положите пострадавшего животом на свое колено (голову свесить лицом вниз) и сильно нажав, выплесните воду из желудка и дыхательных путей. Все это надо делать быстро и также быстро уложить пострадавшего на спину, расстегнуть ему пояс и верхние пуговицы и начать искусственное дыхание.

Встаньте на колени слева, максимально запрокинуть голову утонувшего (это очень важно!) и сместив челюсти вниз, раскройте ему рот. Сделайте глубокий вдох, приложите свои губы к губам пострадавшего (рекомендуется через платок или марлю) и с силой выдохните воздух. Ноздри пострадавшего при этом надо зажать рукой. Выдох произойдет самостоятельно.

Если у пострадавшего не бьется сердце, искусственное дыхание надо сочетать с непрямой массаж сердца. Для этого ладонь положите поперек нижней части грудины (но не ребра!), другую ладонь – поверх первой накрест. Надавите на грудину запястьями так, чтобы она прогнулась на **3-5 сантиметровов**, и отпустите. **Прогибать нужно сильно, толчком, используя вес своего тела. Через каждое вдввание воздуха делайте четыре-пять ритмичных надавливаний.**

Хорошо, если помощь оказывают двое. Тогда один делает искусственное дыхание, другой затем - массаж сердца. Не останавливайтесь до прибытия «скорой помощи», благодаря вашим действиям организм ещё может жить.

Таким вещам надо учиться заранее. Но даже если у Вас нет никакой подготовки - действуйте! Надо использовать любой шанс.

## **Правила поведения в лодке**

- Лодочные прогулки, особенно с детьми, далеко не безобидны. Катаясь на лодке, как и на любом другом виде транспорта, надо быть очень внимательным.
- Не стоит кататься на лодке в плохую, особенно ветреную погоду.
- Садясь в лодку, не торопитесь, а главное - не перегружайте ее.
- Избегайте встреч с быстродвижущимся водным транспортом.
- Не стоит вставать в лодке или раскачивать ее.
- Особенно опасно, когда управляют лодкой нетрезвые взрослые, а в лодке есть дети.

## **Подготовка к походу на байдарке**

Выбирая маршрут, рассчитайте правильно свои возможности. В зависимости от маршрута выбирайте и снаряжение. Сплав по категорийным рекам гораздо опаснее, он требует повышенного внимания к вопросам безопасности. Поэтому в такой поход обязательно берите с собой каски, гидрокостюмы и другое специальное снаряжение.

Обязательно возьмите с собой ремкомплект. В него должны входить: запасной материал для заклеивания дырок, кусок наждачной бумаги, ножницы (чтобы вырезать заплаты), баночка с водостойким клеем, ацетон или растворитель для обезжиривания поверхности (бутылку с ацетоном обязательно подпишите, чтобы не перепутать с водой), кроме того, у вас должна быть толстая иголка с большим ушком, капроновые нитки и небольшой кусочек ткани.

На маршруте любой степени сложности вы должны быть в спасательных жилетах. Местом стоянки нельзя выбирать заповедники, где запрещено разводить костры, избегайте также частных владений, военных баз, деревень, чтобы не причинять беспокойства жителям.

## **Зимний отдыху водоемов**

При организации переправ по льду необходимо учитывать следующие особенности:

- ледостав на реках длится дольше, чем на озерах и прудах;
- переходить реку по льду можно только в оборудованном и обозначенном месте (указатель, вешки).

При переправе в необозначенных местах необходимо:

- проверить качество льда и его толщину, для чего выделяются два человека, работающие в связке на расстоянии не менее Юме шестами, пешней, палками; запрещено исследовать лед в одиночку;
- прочность льда проверяется ударами палки или пешни впереди себя и сбоку (если после двух-трех ударов в одно место лед сохраняется и вода не выступает, то переправа возможна); запрещено проверять прочность льда ударом ноги;
- при выборе трассы перехода избегать опасных мест — впадения притоков, кустарников, деревьев, вмёрзших предметов, наносов снега на льду, ненадежного льда (последний определяется по цвету: синеватый и зеленоватый лед

обычно имеет достаточную толщину (более 7-10 см для пешеходов), лед желтоватого, беловатого оттенков ненадежен);

- толщина льда осенью и зимой при температуре воздуха от -1 до -25° должна составлять (весной в 2 раза больше) (табл. 7).

Таблица 7. Необходимая толщина льда при переправе

Объект	Вес. т	Толщина льда, см, не менее
Человек	Не более 0,1	7
Легковой автомобиль	Не более 1,5	15
Джип, Газель	Не более 3	20
Грузовой автомобиль	Не более 5	25

У берега лед не должен зависать (вода в лунках должна выступить примерно на 1 см), лед должен быть прочно связан с берегом и без трещин.

#### **Каток на льду водоема**

Необходимая толщина льда для катка — не менее 25 см. Каток обязательно должен быть огорожен и оборудован, освещаться в вечернее время. Должен быть оборудован подход к катку.

#### **Правила поведения на льду**

Не кататься на санках, ледянках и т. д. с берега на лед, не убедившись в его прочности.

Не собираться большими группами на льду.

При подледном лове рыбы не пробивать лунки ближе 5 м от соседних.

При ледоставе и ледоходе не приближаться к кромке берега.

Во время ледохода не прыгать на льдины.

В случае опасности при движении по льду (на льду выступила вода, появилась греша на) отступить назад скользящим шагом, не отрывая подошвы от поверхности льда.

#### **Как спастись и спастись на льду**

Если вы провалились под лед, нужно, широко расставив руки, лечь грудью на лед и выкатиться на него. Можно упираться ногой в противоположную кромку пролома. Потом следует отползти от опасного места, не вставая. Для спасения провалившегося необходимо взять доску, шест, веревку или другое подручное средство, лечь на лед, подползти не ближе 2 м к пролому, подать спасательный предмет и вытащить провалившегося. Ни в коем случае нельзя подбегать к пролому.