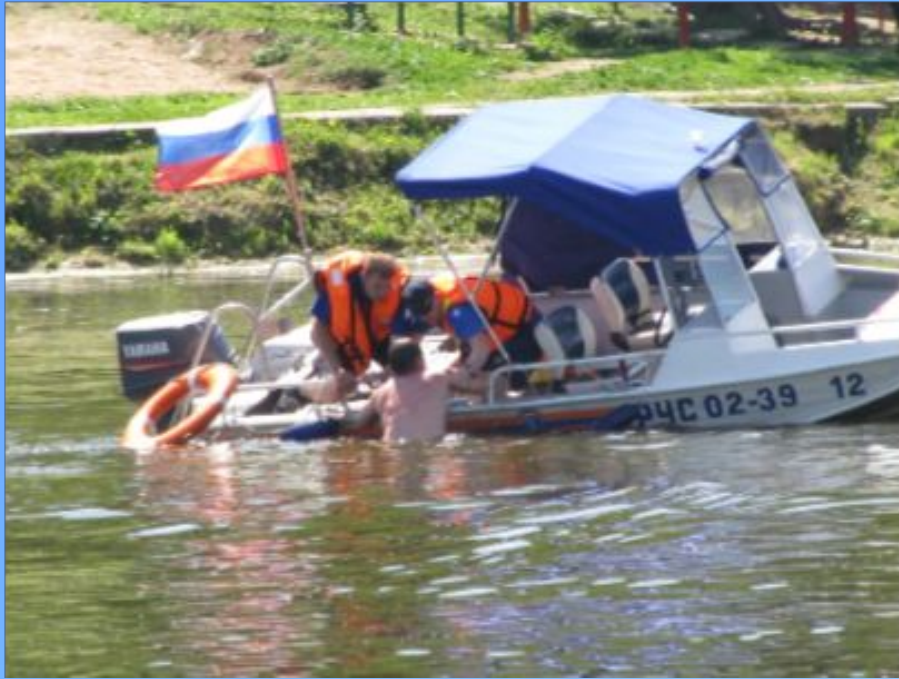




Безопасность на водоемах



**Водоемы являются опасными в любое время года. Летом они опасны при купании и пользовании плавсредствами.**

**Опасность чаще всего представляют сильное течение (в том числе подводное), глубокие омуты и подводные холодные ключи. Весной и летом к этим факторам прибавляется низкая температура воды.**



- Зимой большинство водоемов покрывается льдом, который является источником серьезной опасности, особенно после первых морозов и в период оттепелей. В это время очень высок риск провалиться под лед.
- Каждый год в водоемах России находят свою смерть от 10 до 15 тысяч человек! Причем по не зависящим от них причинам тонут, может быть сотни. Остальные – по собственной глупости, нарушая элементарные правила



## Правила поведения на воде:



- 1. Главное правило: не зная броду - не суйся в воду! (В городских водоемах, более чем где либо, опасно купаться в непроверенных местах и особенно прыгать с обрывистых берегов и импровизированных вышек). Постоянного рельефа дна в случайных городских водоемах не бывает. Собираясь купаться, не поленитесь лишний раз проверить состояние дна.**
- 2. Крайне опасно переоценивать свои силы. Общеизвестно, что реже тонут люди, которые хорошо плавают и которые плохо**



**3. Не нырять в незнакомых местах; не заплывать за буйки; не устраивать игры на воде, особенно в глубоких местах; не плавать далеко на надувных матрасах или камерах.**

**4. Не купайтесь сразу после приема пищи и большой физической нагрузки (игра в футбол, бег и т. д.). Перерыв между приемом пищи и купанием должен быть не менее 45-50 минут.**

**5. Почувствовав усталость, сразу плывите к берегу.**

# На водоемах запрещается



1. Входить в воду разгоряченным (потным).
2. Подплывать близко к моторным лодкам, баржам.
3. Купаться при высокой волне.
4. Прыгать с вышки, если вблизи от нее находятся другие пловцы.
5. Толкать товарища с вышки или с берега.

## На зимних водоемах:



**Надежным является лед, имеющий зеленоватый или синеватый оттенок толщиной 7 см, лед белого цвета - слабее в 2 раза, серый, матово-белый или с желтоватым оттенком - ненадежным.**

**- Опасны участки льда в местах впадения рек и ручьев, у крутых берегов, на крутых изгибах русла;**





- Места, где поверхность льда выступает вода, представляют большую опасность, так как обычно свидетельствуют о наличии промоины;
- - Опасны водохранилища зимой (снижение уровня воды превращает ледяной покров в своего рода мост);
- - Преодолевать водоем по льду следует в светлое время суток и при хорошей видимости;
- - При движении по льду группы людей необходимо соблюдать дистанцию примерно 5 м;



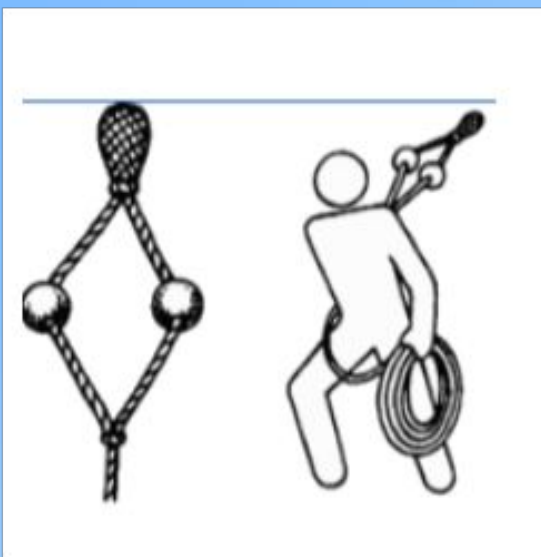


- При движении по льду группы людей необходимо соблюдать дистанцию примерно 5 м;
- Замерзшую реку (озеро) лучше перейти на лыжах, при этом: крепления лыж расстегните, чтобы при необходимости быстро их сбросить; лыжные палки держите в руках, не накидывая петли на кисти рук, чтобы в случае опасности сразу их отбросить.
- Опасен непрочный лед - около стока вод (с фабрик, заводов).
- Тонкий или рыхлый лед - вблизи камыша, кустов, под сугробами.
- Если есть рюкзак, повесьте его на одно плечо.

# Спасение на воде



- **Помощь на воде**
- **Метод забрасывания**
- Если пострадавший находится недалеко от вас и под рукой имеется подходящий плавающий предмет, бросьте его так, чтобы пострадавший за него ухватился.



- **Метод вытягивания**
- Если у вас под рукой есть какой-нибудь предмет, например, весло или веревка, привяжите их к плавсредству, протяните или бросьте пострадавшему.

# Спасение на воде



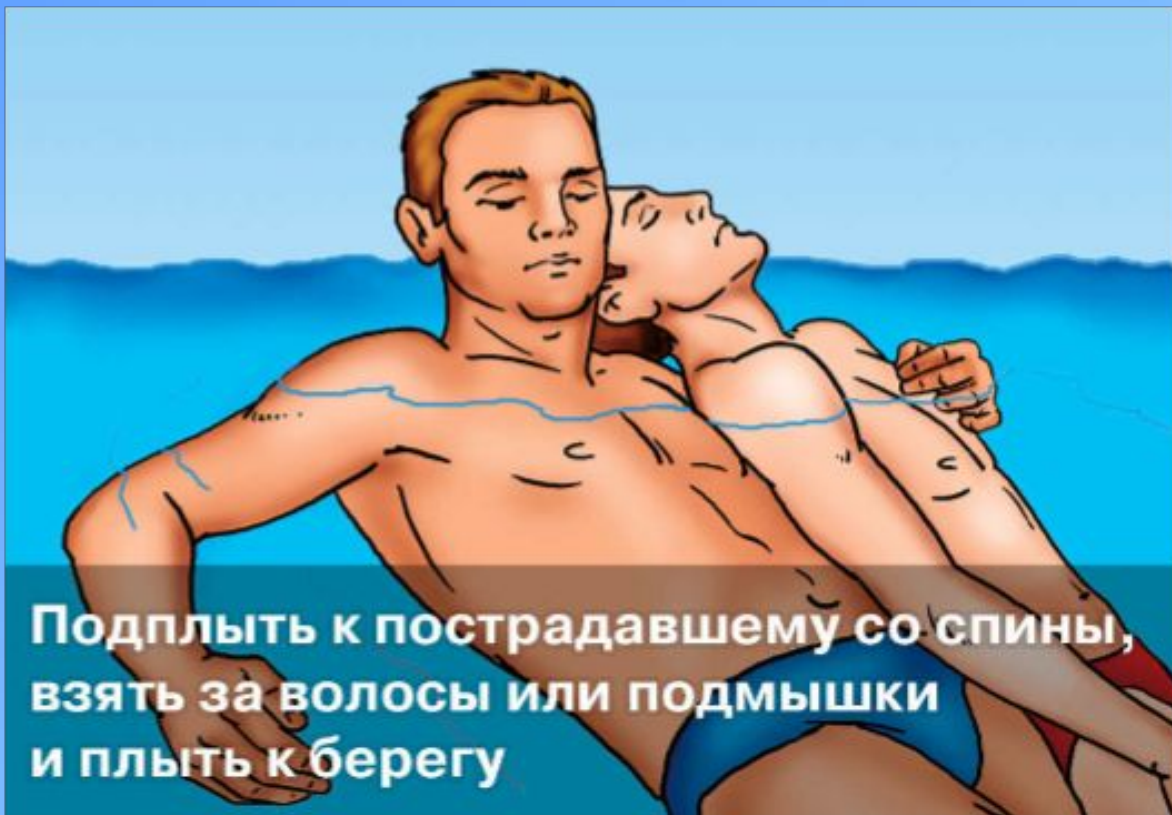
- **Вхождение в воду на мелководье**
- Если человек терпит бедствие на мелководье, возможно, вам удастся приблизиться к нему вброд, чтобы протянуть спасательное средство.
- **Использование лодки**
- Попытайтесь приблизиться к тонущему на небольшой лодке так, чтобы бросить ему какой-нибудь плавающий предмет или протянуть шест. Затем следует принять решение: буксировать пострадавшего или втащить его в лодку.
- Решение следует принимать, учитывая вес пострадавшего, его состояние,



## Спасение вплавь



- Если ситуация такова, что вам придется добираться до тонущего вплавь, то:
- делать это следует только, если вы уверены в собственных силах,
- прежде чем войти в воду, заметьте на противоположном берегу какой-нибудь ориентир на тот случай, если тонущий уйдет под воду, заходить в воду при течении следует выше по течению,
- возьмите с собой какое-нибудь плавсредство, при наличии плавсредства, не подплывайте близко к тонущему,



**Подплыть к пострадавшему со спины,  
взять за волосы или подмышки  
и плыть к берегу**

- **при отсутствии плавсредства подплывайте к тонущему только со спины, чтобы избежать захвата с его стороны, и захватом под руку**
- **за подбородок буксируйте его к берегу, в случае захвата лучше погрузиться с тонущим в воду.**

## **Длительное пребывание в холодной воде может вызвать судороги. Ваши действия.**

- 1. Едва почувствовав судорогу, сразу же останавливайтесь и, повернувшись на спину, ложитесь на воду.**
- 2. Если у вас свело судорогой переднюю мышцу бедра, распрямите ногу и оттяните носок вперед.**
- 3. Если судорога в икроножной мышце или на задней поверхности бедра, то, выпрямив ногу, тяните носок на себя.**
- 4. Если судороги очень сильные и нога сама не распрямляется, попробуйте сделать это руками.**
- 5. В крайнем случае растирайте и разминайте мышцу, пока не почувствуете, что она становится мягче. После этого снова попробуйте выпрямить ногу.**
- 6. Когда судороги пройдут, немного отдохните, затем перевернитесь и плывите к берегу, желательно другим стилем.**



**Длительное плавание может вызвать усталость.**

**Ваши действия.**



- 1. Как только начнете уставать или замерзать, немедленно разворачивайтесь и плывите назад к берегу.**
- 2. Экономно расходуйте свои силы, время от времени отдыхайте, перевернувшись на спину и расслабившись. Отдых чересчур не затягивайте, чтобы не замерзнуть еще больше.**
- 3. Если вы сомневаетесь, что сумеете самостоятельно добраться до берега, во время отдыха поднимайте вверх руку**

## Если вас подхватило сильное течение



- 1. Не тратьте силы напрасно и не боритесь с течением.**
- 2. Плавая в реке, просто следуйте за потоком, направляясь по диагонали к ближайшему берегу. Увидев впереди излучину, устремляйтесь к ее внутреннему радиусу, где течение более спокойное. Сильное течение может быть и на море. Там встречаются отмели, обычно скрытые от глаз под водой. Волны, накатывающиеся на берег в часы прилива, попадают в пространство между отмелями, и в результате возникает обратное течение в сторону открытого моря. Попав в такое течение, не пугайтесь. Пусть оно несет вас. Скоро вы почувствуете, что его скорость заметно снизится. Тогда**