

**БЕЗОПАСНОСТЬ**

**НА**

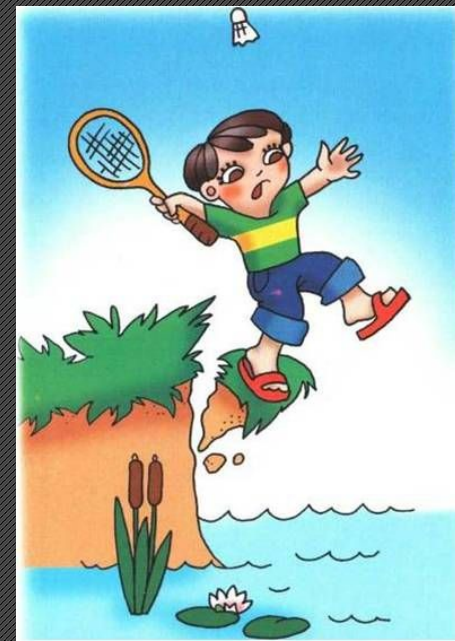
**ВОДЕ**

**Безопасность на  
воде.**

# Основные правила.

- Умение хорошо плавать - одна из важнейших гарантий безопасного отдыха на воде, но помните, что даже хороший пловец должен соблюдать постоянную осторожность, дисциплину и строго придерживаться правил поведения на воде.

- Лучше всего купаться в специально оборудованных местах: пляжах, бассейнах, купальнях; обязательно предварительно пройти медицинское освидетельствование и ознакомившись с правилами внутреннего распорядка мест для купания.



# Когда купаться?

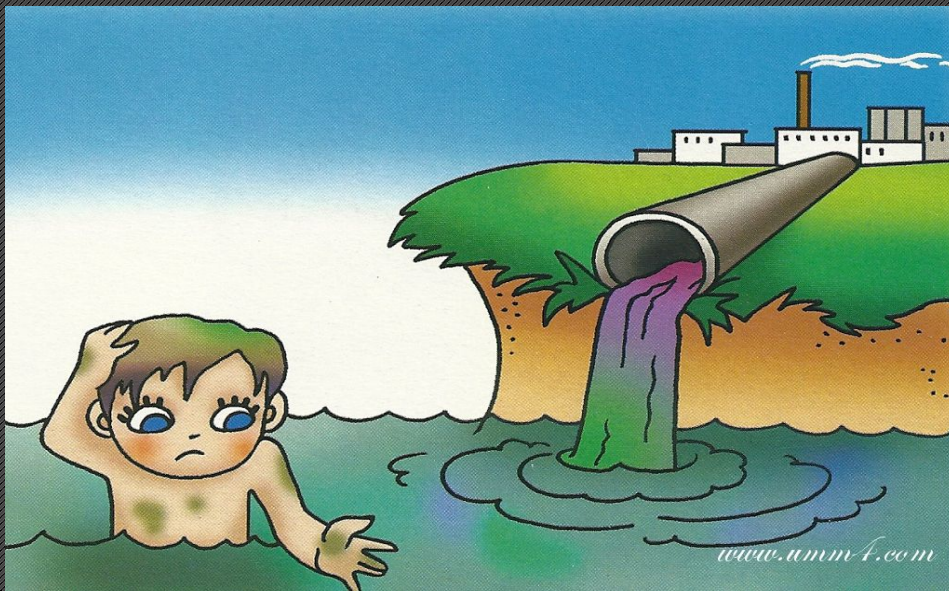
- Начинать купаться рекомендуется в солнечную безветренную погоду
- при температуре **воды** + 17+19 градусов, **воздуха** +20+25.
- В воде следует находиться 10-15 минут, перед заплывом необходимо предварительно обтереть тело водой.





# Где надо купаться ?

- В походах место для купания нужно выбирать там, где чистая вода, ровное песчаное или гравийное дно, небольшая глубина (до 2 м), нет сильного течения (до 0,5 м/с).



# Что делать если у вас судорога в воде.

- При переохлаждении тела пловца в воде могут появиться судороги, которые сводят руку, а чаще ногу или обе ноги.
- При судорогах надо немедленно выйти из воды. Если нет этой возможности, то необходимо действовать следующим образом:



# При судорогах:

- 1. Изменить стиль плавания - плыть на спине.
- 2. При ощущении стягивания пальцев руки, надо быстро, с силой сжать кисть руки в кулак, сделать резкое отбрасывающее движение рукой в наружную сторону, разжать кулак.
- 3. При судороге икроножной мышцы необходимо согнуться, двумя руками обхватить стопу пострадавшей ноги и с силой подтянуть стопу к себе.



# При судорогах:

- 4. При судорогах мышц бедра необходимо обхватить рукой ногу с наружной стороны ниже голени у лодыжки (за подъем) и, согнув ее в колене, потянуть рукой с силой назад к спине.
- 5. Произвести укалывание любым острым подручным предметом (булавкой, иголкой и т. п.)
- 6. Уставший пловец должен помнить, что лучшим способом для отдыха на воде является положение "лежа на спине".



# ВАЖНО:



- Не заплывайте за буйки - там может оказаться резкий обрыв дна, холодный ключ, заросли водорослей и т.п
- Не устраивайте в воде игр, связанных с захватами - в пылу азарта Вы можете послужить причиной того, что партнер вместо воздуха вдохнет воду и потеряет сознание.

# Правила оказания помощи при утоплении.

- 1. Перевернуть пострадавшего лицом вниз, опустить голову ниже таза.
- 2. Очистить ротовую полость.
- 3. Резко надавить на корень языка.

## Первая помощь утопающему



# Правила оказания помощи при утоплении.

- 4. При появлении рвотного и кашлевого рефлексов - добиться полного удаления воды из дыхательных путей и желудка.
- 5. Если нет рвотных движений и пульса - положить на спину и приступить к реанимации (искусственное дыхание, непрямой массаж сердца). При появлении признаков жизни - перевернуть лицом вниз, удалить воду из легких и желудка.
- 6. Вызвать “Скорую помощь”.

# ВАЖНО

(только для людей имеющих навыки уверенного плавания)

- Если человек уже погрузился в воду, не оставляйте попыток найти его на глубине, а затем вернуть к жизни.
- Это можно сделать, если утонувший находился в воде не более 6 минут.



**Нельзя!**



ОСТАВЛЯТЬ ПОСТРАДАВШЕГО БЕЗ ВНИМАНИЯ  
(в любой момент может произойти остановка  
сердца)

САМОСТОЯТЕЛЬНО ПЕРЕВОЗИТЬ  
ПОСТРАДАВШЕГО, ЕСЛИ ЕСТЬ ВОЗМОЖНОСТЬ  
ВЫЗВАТЬ СПАСАТЕЛЬНУЮ СЛУЖБУ.

# Что делать при опасных ситуациях



- 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.



- Запутавшись в водорослях, не делайте резких движений и рывков. Необходимо лечь на спину, стремясь мягкими, спокойными движениями выплыть в ту сторону, откуда приплыл. Если все-таки не удастся освободиться от растений, то, освободив руки, нужно поднять ноги и постараться осторожно освободиться от растений при помощи рук.





- Нельзя подплывать близко к идущим судам с целью покачаться на волнах.
- В близи идущего теплохода возникает течение, которое может затянуть под винт.
- 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.





- Важным условием безопасности на воде является строгое соблюдение правил катания на лодке.
- Нельзя выходить в плавание на неисправной и полностью необорудованной лодке.
- Перед посадкой в лодку, надо осмотреть ее и убедиться в наличии весел, руля, уключин, спасательного круга, спасательных жилетов по числу пассажиров, и черпака для отлива воды



- Посадку в лодку производить, осторожно ступая посреди настила. Садиться на балки (скамейки) нужно равномерно.
- Ни в коем случае нельзя садиться на борт лодки, пересаживаться с одного места на другое, а также переходить с одной лодки на другую, раскачивать лодку и нырять с нее.

- Запрещается кататься на лодке детям до 16 лет без сопровождения взрослых, перегружать лодку сверх установленной нормы для этого типа лодки, пересекать курс моторных судов, близко находиться к ним и двигаться по судовому ходу.
- Опасно подставлять борт лодки параллельно идущей волне. Волну надо "резать" носом лодки поперек или под углом.





- Не менее опасно нырять с плотов катеров, лодок, пристаней и других плавучих сооружений.
- Под водой могут быть бревна - топляки, сваи, рельсы, железобетон и пр. Нырять можно лишь в местах, специально для этого оборудованных.



- Нельзя купаться у крутых, обрывистых и заросших растительностью берегов.
- Здесь склон дна может оказаться очень засоренным корнями и растительностью.
- Иногда песчаное дно бывает зыбучим, что опасно для не умеющих плавать.





- Если лодка опрокинется, в первую очередь нужно оказать помощь тому, кто в ней нуждается.
- Лучше держаться всем пассажирам за лодку и общими усилиями толкать.
- Для не умеющих плавать и плохо плавающих, особую опасность представляют различные надувные плав-средства: камеры, пояса, резиновые матрацы и т.п. ее к берегу или на мелководье.

# Требования к пляжам.



- Пляжи лагерей для отдыха детей и иных детских оздоровительных учреждений кроме соответствия общим требованиям к пляжам **ДОЛЖНЫ** быть ограждены штакетным забором со стороны суши.
- На этих пляжах спасательные круги и концы Александра навешиваются на стойках (щитах), установленных на расстоянии 3х метров от уреза воды через каждые 25 метров.







- Оборудуются участки для купания и обучения плаванию детей дошкольного и младшего школьного возраста глубинами не более 0,7 метра, а также для детей старшего возраста с глубинами не более 1,2 метра. В местах с глубиной более 1,2 метра разрешается купаться только под наблюдением взрослых. Не разрешается плавать детям в возрасте до 14 лет.







- Эксплуатация пляжей в лагерях отдыха детей запрещается без инструкторов по плаванию, на которых возлагается ответственность за безопасность детей и методическое руководство обучением их плаванию.
- Для проведения уроков по плаванию оборудуется примыкающая к воде площадка.



