

Правила поведения на воде

- Начинается период отпусков и отдыха, связанного с водоемами. Независимо от вида водоёма, будь то море, река, озеро или пруд каждый человек должен знать и неукоснительно соблюдать правила поведения и меры безопасности на воде.
- Купаться лучше утром или вечером, когда солнце греет, но нет опасности перегрева. Температура воды должна быть не ниже 18-19 градусов, температура воздуха +20 +25 градусов.
- Продолжительность купания зависит от температуры воздуха и воды, от влажности воздуха и силы ветра. Наиболее благоприятные условия купания - ясная безветренная погода, температура воздуха +25 и более градусов.
- При длительном пребывании человека в воде и при переохлаждении могут возникнуть судороги. Чаще всего судороги охватывают икроножные мышцы. В этой ситуации нужно сделать глубокий вдох, погрузиться вертикально в воду с головой, выпрямить ноги, осуществить захват руками больших пальцев ног и сильно потянуть на себя. Следует помнить, что работа сведённой мышцей ускоряет исчезновение судорог. Устранив судороги, нужно плыть к берегу, поскольку они могут охватить мышцы снова. Если судороги охватили ноги, и их не удалось ликвидировать, нужно лечь на спину и плыть к берегу, работая руками. Если поражены руки, то работать нужно ногами. Главное в этой ситуации заключается в мобилизации всех сил на выход из создавшегося положения, подавление страха и паники.
- Существенное значение имеет и место купания. На официально допущенном к эксплуатации пляже отдых и купание безопаснее всего, поскольку на пляже несут дежурство спасатели и медицинские работники. Находясь в походе или отдыхая на «диком» водоеме, не забывайте об опасностях, которые таит вода. Не купайтесь и не ныряйте в незнакомом месте, не заплывайте далеко.
- Лицам, имеющим хронические заболевания, приводящие к опасным состояниям здоровья, сопровождающихся приступами (эпилепсия, диабет, астма, инсульт и другие), купание рекомендуется осуществлять после консультации с врачом и в сопровождении лиц, способных оказать первую помощь при возникновении приступов. Купаться следует в специально оборудованных для этого местах, на пляжах и по возможности вблизи спасательных постов.

ЗАПРЕЩАЕТСЯ:

- Плавание в судходных местах
- Нырять с лодки
- Заплывать за буйки

- Нырять в незнакомом месте
- Перегружать лодку
- Оставлять детей без присмотра
- Направлять свое плавательное средство наперерез курсу более крупного судна
- Распивать алкогольные напитки и находиться в состоянии алкогольного опьянения на водном объекте и при управлении плавательным средством.

СПАСЕНИЕ УТОПАЮЩЕГО

- Одной из важнейших гарантий безопасности на воде является умение хорошо плавать. Но даже самый хороший пловец должен соблюдать постоянную осторожность, дисциплину и строго придерживаться правил безопасного поведения. *Как узнать, что человек тонет?* Когда человек тонет, его тело, как правило, стоит в воде вертикально, голова то и дело скрывается в волнах. Тонущий человек судорожно взмахивает руками, а потом взмахи вовсе прекращаются.
- *Не ныряйте в незнакомых местах!* Не заплывайте за буйки, помните: 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. Если что-то произошло в воде, никогда не пугайтесь и не кричите. Во время крика в легкие может попасть вода, а это как раз и есть самая большая опасность.
- *Если вы оказались в воде, не умея плавать.* Лягте на воду, широко раскинув руки, и дышите как можно глубже и реже. Находясь в вертикальном положении, двигайте ногами так, как будто вы крутите педали.
- *Если вы устали.* То отдыхайте на воде, лежа на спине. Для этого расправьте руки и ноги, лягте головой на воду и расслабьтесь.
- *Если вы замерзли.* Согревайтесь, по очереди напрягая руки и ноги. Отдохнув, снова плывите к берегу.
- *Если у вас свело ногу.* Погрузитесь с головой в воду и, распрямив ногу, с силой, рукой потяните на себя ступню за большой палец.
- *Если вы попали в воронку и вас закрутил водоворот.* Наберите побольше воздуха в легкие, нырните и, резко оттолкнувшись ногами, прыгните в сторону.
- *Если вас подхватило сильное течение.* Не тратьте напрасно силы и не боритесь с ним. 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. Попад в такое течение, не пугайтесь, пусть оно несет вас. Скоро вы почувствуете, что его скорость заметно снизилась. Тогда поворачивайтесь и плывите вдоль берега, пока совсем не выберетесь из течения.

- *Если вы запутались в водорослях.* Как только почувствуете, что к ногам начали липнуть водоросли, мешая плыть, не останавливайтесь и не барахтайтесь на месте, беспорядочно перебирая ногами, - вы запутаетесь еще больше. Резко отталкиваясь обеими ногами, постарайтесь освободиться. Если сразу это сделать не удалось, трите поочередно одной ногой другую, скатывая с них водоросли. Не ныряйте, иначе водоросли могут опутать шею. Освободившись, плывите осторожно, стараясь меньше шевелить ногами, пока не минуете опасного места.
- *Если вы оказались в воде, не умея плавать.* В том случае, если вы не умеете плавать, постарайтесь продержаться на поверхности воды, пока не придет помощь. Попробуйте лечь на воду лицом вверх, широко раскинув руки и дыша как можно глубже и реже. Так вы меньше затратите энергии. Оставаться на поверхности продолжительное время можно и по-другому. Двигайте ногами так, будто вы крутите педали. Не переставая, шлепайте руками по воде, перенося на них часть нагрузки и сохраняя равновесие. Оставаясь в вертикальном положении, сгибайте одновременно обе ноги, разводя колени в стороны, а затем резко распрямляйте их.
- *Если вы оказались на плаву без спасательных средств.* Ваши действия будут зависеть от того, умеете ли вы плавать или не умеете, холодная вода или теплая и как далеко до берега. Если вы умеете плавать, то, оказавшись в холодной воде далеко от берега, ждать спасения лучше всего лежа на спине. Если вода очень холодная, в первые минуты вы можете испытать шок. Держите голову как можно выше над водой, пока первоначальный шок не пройдет. Старайтесь по возможности контролировать дыхание. Поищите глазами какой-либо плавающий предмет и ухватитесь за него, чтобы было легче держаться на плаву до прибытия спасателей. В теплой воде можно держаться на плаву в течение нескольких дней без больших физических усилий. Лежа на животе, сделайте глубокий вдох, расслабьтесь, погрузив голову в воду и вытянув руки перед собой; задержите дыхание, насколько это возможно. Затем выдыхайте под водой и, опустив руки, поднимайте голову ровно настолько, чтобы вода не попадала в рот. Повторяйте все с самого начала. Если поблизости нет никаких плавающих предметов, за которые

можно ухватиться, попробуйте сделать из своей одежды что-то вроде "подушки". Лучше всего для этого подходят брюки из водонепроницаемой ткани. Сняв их, завяжите узлами обе штанины на концах. Закиньте за голову, держа за пояс и резким движением, погружайте раструбом в воду. В штанинах окажется немного воздуха. Просуньте надувшиеся штанины себе под мышки и ложитесь на них грудью. Так вы можете хоть немного передохнуть, хотя время от времени вам придется надувать свою "подушку" заново. Когда вас найдут и бросят спасательный круг, приподнимите его с одного края и наденьте сверху на голову и одну из рук. После этого просуньте внутрь круга и вторую руку.

МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ ПРИ СПАСЕНИИ УТОПАЮЩЕГО

- В холодной воде не снимайте с себя одежду, чтобы избежать переохлаждения организма. Следует снять только обувь и вытащить все из карманов.
- Следите, чтобы утопающий в панике не хватался за вас. Если этого не удастся избежать, примените специальные приемы освобождения:
 1. Если он схватился за вашу ногу, быстро опустите ее, одновременно приняв вертикальное положение. Поднимите другую ногу и, упершись ею в плечо или грудь утопающего, оттолкнитесь от него, откинувшись назад всем телом.
 2. Если он обхватил вас спереди, возьмите его обеими руками под мышки и, приподняв, оттолкните от себя.
 3. Если он обхватил вас сзади за шею, опустите голову как можно ниже, чтобы его руки не сомкнулись у вас на горле. Крепко сожмите запястье той его руки, которая находится выше, и резко дерните вперед, приподнимая другой рукой его локоть. Оказавшись, таким образом, у него за спиной, вы заблокируете одну из его рук.
 4. В крайнем случае, погружайтесь с головой в воду и, вынырнув за спиной утопающего, крепко обхватите его за плечи.
 5. Постарайтесь успокоить паникующего человека и внушить ему, что он спасется только в том случае, если будет вам подчиняться.