

## Памятка по правилам безопасности на воде



Открытые водоемы, безусловно, источник опасности, и поэтому осторожность при купании и плавании вполне оправдана. Купаться следует в солнечную, безветренную погоду при температуре воздуха не менее 20-23 градуса тепла, воды - 17-19 градусов. Лучшее время суток для купания - 8-10 часов утра и 17-19 часов вечера. Не отплывайте далеко от берега, не заплывайте за предупредительные знаки. Купайтесь в специально отведенных и оборудованных для этого местах. Входите в воду осторожно, медленно, когда вода дойдет вам до пояса, остановитесь и быстро окунитесь. Никогда не плавайте в одиночестве, особенно, если не уверены в своих силах. Не подавайте ложных сигналов бедствия. Следите за играми детей даже на мелководье.

При преодолении водоемов на лодках несовершеннолетние должны быть в спасательных средствах.

### **Правила безопасного поведения на воде:**

- Купаться только в специально оборудованных местах
- Не нырять в незнакомых местах
- Не заплывать за буйки
- Не приближаться к судам
- Не хватать друг друга за руки и ноги во время игр на воде
- Не умеющим плавать купаться только в специально оборудованных местах глубиной не более 1,2 метра

### **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 тонет человек:**

- Сразу громко зовите на помощь: «Человек тонет!»
- Попросите вызвать спасателей и «скорую помощь»

- Бросьте тонущему спасательный круг, 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

#### **Если тоните сами:**

- Не паникуйте
- Снимите с себя лишнюю одежду, обувь, кричите, зовите на помощь
- Перевернитесь на спину, широко раскиньте руки, расслабьтесь, сделайте несколько глубоких вдохов
- Прежде, чем пойти купаться, не забудьте взять с собой английскую булавку. Она поможет вам, если в воде начнутся судороги. Если же у вас свело ногу, а булавки при себе нет, ущипните несколько раз икроножную мышцу. Если это не помогает, крепко возьмитесь за большой палец ноги и резко выпрямите его. Плывите к берегу

#### **Вы захлебнулись водой:**

- Не паникуйте, постарайтесь развернуться спиной к волне
- Прижмите согнутые в локтях руки к нижней части груди и сделайте несколько резких выдохов, помогая себе руками
- Затем очистите от воды нос и сделайте несколько глотательных движений
- Восстановив дыхание, ложитесь на живот и двигайтесь к берегу
- При необходимости позовите людей на помощь

#### **Правила оказания помощи при утоплении:**

- Перевернуть пострадавшего лицом вниз, опустить голову ниже таза
- Очистить ротовую полость
- Резко надавить на корень языка
- При появлении рвотного и кашлевого рефлексов – добиться полного удаления воды из дыхательных путей и желудка.
- 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
- Вызвать "скорую помощь"

#### **Помните!**

**Только неукоснительное соблюдение мер безопасного поведения на воде может предупредить беду.**