

## ПАМЯТКА НАСЕЛЕНИЮ

### по правилам безопасного поведения на воде

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 ознакомиться с правилами внутреннего распорядка мест для купания.

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

Начинать купаться рекомендуется в солнечную безветренную погоду при температуре воды 17-19<sup>0</sup>С, воздуха 20-25<sup>0</sup>С. В воде следует находиться 10-15 минут, перед заплывом необходимо предварительно обтереть тело водой.

**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:**

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 при сгибании двумя руками и обхватить стопу пострадавшей ноги и с силой подтянуть стопу к себе.

4. При судорогах мышц бедра необходимо обхватить рукой ногу с наружной стороны ниже голени у лодыжки (за подъем) и, согнув ее в колени, потянуть рукой с силой назад к спине.

5. Уставший пловец должен помнить, что лучшим способом для отдыха на воде является положение "лежа на спине".

Лучше всего – иметь при себе «английскую» булавку. Даже один ее укол может спасти жизнь

**Чтобы избавиться от воды, попавшей в дыхательные пути и мешающей дышать, нужно:**

- немедленно остановиться;
- энергичными движениями рук и ног удерживаться на поверхности воды и, поднять голову возможно выше, сильно откашляться.

***Нельзя подплывать близко к идущим судам*** с целью покачаться на волнах. Вблизи 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.

***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 неумеющих плавать.

**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;
- ✓ если лодка опрокинется, в первую очередь нужно оказать помощь тому, кто в ней нуждается. Лучше держаться всем пассажирам за лодку и общими усилиями толкать ее к берегу или на мелководье.

*Для неумеющих плавать и плохо плавающих, особую опасность представляют различные надувные плавсредства: камеры, пояса, резиновые матрацы и т.п.*