

## Основные правила безопасного поведения на водоемах и способы помощи утопающим.

1. Купайтесь только в специально отведенных местах, на оборудованных пляжах, где в случае беды вам помогут спасатели. В непроверенном водоеме могут быть водовороты, глубокие ямы, густые водоросли, холодные клочки, коряги, сильное течение, притопленные бревна, камни, коряги, металлические прутья, захлащенное дно. Это может привести к травме, а ныряние - к гибели. Не заходите на глубокое место, если не умеете плавать или плаваете плохо. Нельзя заплывать далеко от берега, это опасно даже для умеющих хорошо плавать. **Нельзя купаться в штормовую погоду, в грозу или в местах сильного прилива.**
2. **Не купайтесь в состоянии алкогольного опьянения.** Это одна из основных причин гибели людей на воде.
3. Нельзя выплывать на судовой ход. Не подплывайте к близко идущим (стоящим на якоре, у причалов) судам, катерам, лодкам, плотам, не ныряйте под них: вас может затянуть под днище, винты, ударить бортом, захлестнуть волной.
4. Соблюдайте правила пользования лодками и другими плавательными средствами: не перегружайте их, не раскачивайте, не прыгайте с них в воду. Залезть в лодку надо со стороны носа или кормы, чтобы не опрокинуть ее. Помните, что кто-то из находящихся в лодке может не уметь плавать.
5. Не пользуйтесь надувными матрацами, камерами, досками, если не умеете плавать. Даже слабый ветер способен унести их далеко от берега.
7. Не прыгайте с неприспособленных сооружений в воду.
8. **Не оставляйте в воде детей без присмотра.**
6. Не заплывайте за буйки и другие ограждения, установленные в местах для купания. Они предупреждают: дальний заплыв - это переохлаждение, мышечное переутомление, судороги, гибель.
7. **Не допускайте шалостей на воде, связанных с нырянием и захватом купающихся, не балуйте на воде, не пугайте других.**
8. Не подавайте ложных сигналов бедствия.
9. **Не купайтесь в одиночку в вечернее и ночное время суток. В темноте вы можете потерять ориентацию и заплыв слишком далеко от берега, вас могут не заметить с идущего судна, ночью простой испуг превращается в панический страх - первую причину утопления.**

Одной из опасностей для жизни человека, находящегося в воде, является переохлаждение организма, в результате чего в нем начинаются необратимые процессы, и человек погибает даже на мелководье. Купаться рекомендуется при температуре воды не ниже +18 С, а воздуха +20 С. Купаться можно не более 3-5 раз подряд по 10-15 минут.

Не рекомендуется купаться раньше, чем через 1,5-2 часа после еды.

**Купание детей должно проходить только под контролем взрослых!**

### ПОМНИТЕ!

Обязательное соблюдение всех правил поведения на воде – залог сохранения здоровья и спасения жизни многих людей!

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.

### ЕСЛИ:

1) При переохлаждении тела в воде у вас появились судороги надо немедленно выйти из воды. Если нет этой возможности то необходимо действовать следующим образом:

- изменить стиль плавания – плыть на спине;
- при ощущении стягивания пальцев руки, надо быстро, с силой сжать кисть руки в кулак, сделать резкое отбрасывающее движение рукой в наружную сторону, разжать кулак;
- при судороге икроножной мышцы необходимо при сгибании двумя руками и обхватить стопу пострадавшей ноги и с силой подтянуть стопу к себе;
- 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;
- по возможности произвести укалывание любым острым подручным предметом (булавкой, иголкой и т.п.);
- энергично разотрите сведенную мышцу;
- если на берегу есть люди, не стесняйтесь позвать их на помощь.

2) Случайно хлебнули воды. Остановитесь, приподнимите голову над водой и откашляйтесь. Энергичные движения руками и ногами помогут держаться вертикально в воде, а потом приплыть к берегу.

3) Оказались в водовороте, не поддавайтесь страху и не теряйте чувство самообладания. Необходимо набрать побольше воздуха в легкие, погрузиться в воду и, сделав сильный рывок в сторону по течению, всплыть на поверхность.

4) 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 подтянуть ноги к животу и постараться осторожно освободиться от растений при помощи рук.

5) Попав в сильное течение, не теряйтесь, не плывите против потока. Плывайте по течению, постепенно смещаясь к берегу.

6) Уставший пловец должен помнить, что лучшим способом для отдыха на воде является положение «лежа на спине».

- Чтобы избавиться от воды, попавшей в дыхательные пути и мешающей дышать, нужно немедленно остановиться, энергичными движениями рук и ног удерживаться на поверхности воды и, подняв голову возможно выше, сильно откашляться.

- Чтобы избежать захлебывания в воде, пловец должен соблюдать правильный ритм дыхания.

Плавая в волнах, нужно внимательно следить за тем, чтобы делать вдох, когда находишься между гребнями волн. Плавая против волн, следует спокойно подниматься на волну и скатываться с нее. Если идет волна с гребнем, то лучше всего подныривать под нее немного ниже гребня.

Главное при самоспасении - не впасть в панику, владеть собой, спокойно предпринимать необходимые меры для выхода из создавшегося положения.

Если вы заметили тонущего человека или услышали крики о помощи, немедленно сообщите о происшествии в МЧС по телефону «112».

**Если поблизости нет спасательной станции и некому прийти на помощь, кроме вас, прежде всего оцените свои возможности и, если вы уверены в своих силах:**

прежде всего, подумайте о собственной безопасности, иначе у вас не будет возможности оказать помощь другим.

1) Посмотрите, нет ли рядом спасательного круга или другого предмета, способного увеличить плавучесть человека (палки, доски), бросьте его на максимальное расстояние в сторону тонущего. Подплывите к нему (но не вплотную), постарайтесь успокоить и одобрить. Выясните, контролирует ли он свои действия, если тонущий не потерял самообладание, то помогите ему держаться на воде и добраться до берега, при этом он может держаться за ваши плечи.

2) Если человек потерял самообладание, то действовать надо осторожно, чтобы он не увлек вас за собой под воду. Подплыв, надо нырнуть под него и, взяв за ноги, вытолкнуть вверх, одновременно разворачивая его к себе спиной. Оказавшись сзади, захватите своей рукой обе руки тонущего под локти, приподнимите и разверните его лицом вверх над поверхностью воды, чтобы он мог дышать. Ваша вторая рука при этом остается свободной, и вы можете плыть и транспортировать тонущего к берегу.

3) Если человек уже погрузился под 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. Подняв потерпевшего из воды и доставив его на берег, попросите находящихся поблизости людей вызвать «скорую помощь» и немедленно начинайте его реанимировать.

Если доставленный на берег находится в бессознательном состоянии, необходимо освободить его дыхательные пути от воды. Для этого переклоните его через колено, положив на живот головой вниз. Затем потряните несколько раз. Ребенка или подростка можно взять за ноги и потрусить головой вниз. Если состояние не улучшилось, необходимо провести искусственную вентиляцию легких и непрямой массаж сердца.

## Правила поведения на водном транспорте:

**Важным условием безопасности на воде является строгое соблюдение правил катания на лодке и гидроцикле.**

- 1) Нельзя выходить в плавание на неисправной и полностью необорудованной лодке.
- 2) 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.
- 3) 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.
- 4) **Запрещается кататься на лодке детям до 16 лет без сопровождения взрослых.**
- 5) Нельзя перегружать лодку сверх установленной нормы для этого типа лодки.
- 6) Нельзя 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.
- 7) На поясе каждого рыбака должен висеть острый нож в чехле, он поможет в критических ситуациях — например, при запутывании в сетях или веревках после падения в воду.
- 8) В карманах спасательного жилета рыбака в непромокаемых пакетах должны находиться спички, заряженные средства связи.
- 9) При длительных передвижениях по воде о маршруте и сроках возвращения обязательно сообщить людям, оставшимся на берегу.
- 10) При движении лодки под мотором, особенно на большой скорости, необходимо хорошо упереться ногами в борта, а свободной рукой крепко держаться за лодку, чтобы в случае, какого-либо столкновения или резкого маневра не выпасть из лодки или, ударившись о лодку, не получить травму.
- 11) Каждый рыбак и не только, должен быть готов к действиям при перевороте лодки или ее наполнении водой. Первый и основной совет: для начала постараться, чтобы при перевороте лодка не накрыла вас сверху и не ударила по голове. Для этого необходимо в такие критические моменты держать прямые руки поднятыми над головой. Затем следует схватиться за лодку, а если есть возможность залезть на нее.
- При падении в воду, когда трудно ухватиться за лодку или использовать ее в качестве средства спасения, необходимо в первую очередь снять с себя обувь и тяжелую одежду — и только после этого плыть к берегу.
- 12) На больших водоемах на рыбалку лучше выезжать коллективом из нескольких лодок, и лодки должны находиться друг от друга на расстоянии прямой видимости — для своевременного оказания помощи.
- 13) Нельзя на воде употреблять крепкие алкогольные напитки. Снижается чувство опасности, человек становится чересчур смелым и безответственным.
- 14) Запрещено ловить рыбу с лодок и вообще плавать на маломерных судах ночью. И если так получилось, что темнота застала вас на воде, то лучше для таких ночных экстремальных ситуаций иметь на лодке два фонаря: один — для освещения лодки, а другой — мощный, типа прожектора, для освещения пути. В карманах всегда должны лежать маленькие налобные фонарики, которые в темноте надо сразу включить. Необходимо подключить и эхолот, он при изменении курса покажет мелкие и опасные места. Но безопаснее все же не плыть в темноте, а причалить к берегу, развести костер и дожидаться утра.
- 15) В сильный ветер и большое волнение, если по неведомым срочным причинам принимается решение плыть, двигаться следует вдоль береговой линии с минимальной скоростью и как можно ближе к суше.
- 16) Запрещено спускать на воду катер или водный мотоцикл, где сосредоточено наибольшее количество отдыхающих.
- 17) Приближаться на катере или водном мотоцикле к купающимся на расстоянии менее чем 100 метров.

## **Правила пользования бассейном.**

1. Бассейн работает с 9.00 до 21.00. В оставшееся время производится время чистка бассейна и проведение обеззараживающих процедур.
2. Запрещено пользоваться бассейном туристам у которых имеются передающиеся заболевания.
3. При пользовании бассейном запрещается:
  - прыгать в воду с бортов
  - сморкаться и плевать в бассейн
  - бегать вокруг бассейна и толкаться
  - заходить в воду с продуктами питания, напитками
  - заходить в воду предварительно не ополоснувшись в душе
  - заходить в воду с предметами, которые могут нанести вред жизни и здоровью другим отдыхающим
  - оставлять в воде плавательные принадлежности (круги, матрасы) и другие посторонние предметы
  - заходить на территорию бассейна в обуви
  - вставать на фильтрационные установки
  - запрещается купаться в ночное время суток
  - запрещается купаться в состоянии алкогольного опьянения.
  - детям до 14 лет запрещается купаться без присутствия родителей!
4. Не допускайте шалостей на воде, связанных с нырянием и захватом купающихся, не балуйтесь на воде, не пугайте других.
5. Гости с детьми не должны оставлять детей без присмотра около бассейна, на берегу и на причале. Купание детей без контроля взрослых в бассейне и реке Волга не допускается.