

Памятка МЧС о безопасности на воде

Помните, что **основными причинами гибели людей** на воде является грубое нарушение правил безопасности, купание в неустановленных местах, а также купание в нетрезвом состоянии. Умение хорошо плавать не всегда является залогом безопасности. Удивительно, но по статистике чаще гибнут, в основном, хорошие пловцы. Виной тому излишняя самонадеянность, которая особенно усиливается после принятия спиртного. Одной из главных причин потопления является судорога. Эту реакцию организма вызывает резкий перепад температур, поэтому особенно небезопасно купаться в жару либо после физических нагрузок. **Никогда не купайтесь в одиночку!** Рядом с вами всегда должен быть кто-нибудь, чтобы в случае необходимости оказать помощь.

ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ НА ВАШИХ ГЛАЗАХ ТОНЕТ ЧЕЛОВЕК?

1. Помните: **подплывать к утопающему опасно** – человек в панике может потянуть вас вслед за собой.
2. **Не позволяйте хвататься** за вас, транспортировать пострадавшего надо так, чтобы его дыхательные пути находились над поверхностью воды.
3. 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 потряхните 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.
4. Особенно **внимательно следите за детьми**, ведь известны случаи, когда малыши захлебывались водой даже на мели. Находясь на пляже, не забывайте о безопасности! Даже если пляж оборудован спасательным постом, не стоит испытывать судьбу!

ПАМЯТКА КУПАЮЩИМСЯ

Чтобы избежать беды, необходимо строго соблюдать **ряд простых правил** поведения на воде:

- купаться можно только **в разрешенных местах**, а детям только **в присутствии взрослых**;
- **нельзя нырять в незнакомых местах** – на дне могут оказаться притопленные бревна, камни, коряги, металлические прутья и т.д.;
- **не следует купаться в заболоченных местах** и там, где есть водоросли или тина;
- **нельзя заплывать далеко от берега**, это опасно даже для умеющих хорошо плавать;
- **нельзя цепляться за лодки**, залезать на знаки навигационного оборудования: бакены, буйки и т.д.;
- **нельзя подплывать к проходящим судам**, заплывать за буйки и выплывать на фарватер;
- **нельзя купаться в штормовую погоду** или в местах сильного прибоя;
- если Вы оказались в воде на сильном течении, **не пытайтесь плыть навстречу течению**. Нужно плыть по течению, но так, чтобы постепенно приближаться к берегу;
- если **попали в водоворот**, не пугайтесь, наберите побольше воздуха, нырните и постарайтесь резко свернуть в сторону от него;
- если **свело судорогой мышцы**, ложитесь на спину и плывите к берегу, постарайтесь при этом растереть сведенные мышцы.

ЕСЛИ ТОНЕТ ЧЕЛОВЕК:

- **бросьте** тонущему человеку **плавающий предмет**, ободрите его, позовите помощь;
- добираясь до пострадавшего вплавь, учтите течение реки. Если тонущий не контролирует свои действия, подплывите к нему сзади и, захватив за голову, под руку, за волосы, буксируйте к берегу;

- на берегу необходимо **оказать доврачебную помощь**, ликвидировать кислородную недостаточность, применять реанимационные меры. **ПОМНИТЕ!** Обязательное соблюдение всех правил поведения на воде – залог сохранения здоровья и спасения жизни многих людей!

ОСНОВНЫЕ ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОГО ПОВЕДЕНИЯ НА ВОДЕ

- когда купаетесь, **поблизости должны быть люди**;
- **нельзя употреблять спиртные напитки**, находясь вблизи воды;
- **не заходите на глубокое место**, если не умеете плавать или плаваете плохо;
- **не ныряйте в незнакомых местах**;
- **не заплывайте за буйки**;
- **нельзя выплывать на судовой ход** и приближаться к судну;
- **не устраивайте в воде игр**, связанных с захватами;
- **нельзя плавать на надувных матрасах** и камерах (если плохо плаваете);
- **не пытайтесь плавать на бревнах, досках, самодельных плотках**;
- если Вы решили покататься **на лодке**, выучите основные **правила безопасного поведения** в этом случае;
- необходимо **уметь правильно управлять своими возможностями**. И еще: 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 (до 0,5 м/с);
- начинать купаться **рекомендуется в солнечную безветренную погоду при температуре воды 17-19 градусов, воздуха 20-25 градусов**. В воде следует **находиться 10-15 минут**, перед заплывом необходимо предварительно обтереть тело водой. При переохлаждении тела 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.По возможности 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».

- 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.

- **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.

- **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 не умеющих 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. Помните о своей безопасности! Берегите себя и своих близких!