# Правила безопасного поведения на водных объектах



Купание в водоемах, бассейнах, в море доставляет много радости как детям, так и взрослым. Вместе с тем купание всегда сопряжено с определенным риском. Причем тонут в воде главным образом те, кто умеет плавать. Ведь для того чтобы быть в безопасности в воде, нужно знать и соблюдать определенные правила.



# Правила поведения на воде

1.Купайтесь только в специально отведенных местах, на оборудованных пляжах, где в случае несчастного случая вы можете получить специализированную помощь спасателя.

2.Непроверенный водоем - водовороты, глубокие ямы, густые водоросли, холодные ключи коряги, сильное течение, захламленное дно - может привести к травме, ныряние - к гибели.

3.Не подплывайте к близко идущим (стоящим на якоре, у причалов) судам, катерам, лодкам, плотам, не ныряйте под них - это опасно для жизни, вас может затянуть под днище, винты, ударить бортом, захлестнуть волной.



4.Соблюдайте правила пользования лодками и другими плавательными средствами:

при посадке в лодку нельзя вставать на борт или сиденья;

не перегружайте лодку или катер;

на ходу не выставляйте руки за борт;

не ныряйте с катера или лодки;

не садитесь на борт, не пересаживайтесь в воде с места на место или в другие плавающие средства;

не разрешается кататься в тумане, вблизи шлюзов, плотин, а также останавливаться вблизи мостов или под ними;

нельзя ставить борт лодок параллельно идущей волне, так как она может опрокинуть судно;

поднимать пострадавшего из воды желательно с носа или кормы, иначе можно перевернуться;

нельзя кататься в местах скопления людей на воде - в районах пляжей, переправ, водноспортивных соревнований;

при необходимости залезть в лодку, делать это 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 матрацы, камерами, досками особенно при неумении плавать. Даже слабый ветер способен унести их далеко от берега. Если не умеешь плавать, заходи в воду только по пояс.




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 балуйтесь на воде, не пугайте других.

# Порядок действий при самоспасении

1.В воде появились судороги: свело руки или ноги. Если ты не возле берега то сделать можно следующее:



Судорога пройдет, если мышцу которую она свела уколоть чем-то острым, например, булавкой;

Если судорога свела пальцы руки, то надо резко сжать пальцы в кулак, а затем резко выбросить руку вперед и в наружную сторону (правую - вправо, левую - влево) при этом разжав резко пальцы;

Если судорога свела икроножную мышцу, то надо принять согнутое положение, и потянуть двумя руками стопу, сведенной судорогой ноги, на себя к животу и груди;

Если судорога свела мышцу бедра, то надо обхватить руками лодыжку ноги с наружной стороны (ближе к стопе) и с силой потянуть её назад к спине.

Но самая лучшая защита от судорог, это не плавать долго, далеко от берега и не лезть в холодную воду!

2.Если случайно хлебнул воды. Остановись, приподними голову над водой и откашляйся. Энергичные движения рук и ног помогут тебе держаться вертикально в воде, а потом приплыть к берегу.

3.Попав в водоворот, набери побольше воздуха в легкие. Погрузись в воду и сделай сильный рывок в сторону по течению, всплывай на поверхность.

4.Запутавшись в водорослях, не делай резких движений и рывков. Ляг на спину и постарайся мягкими, спокойными движениями выплыть в ту сторону, откуда приплыл. Если это не поможет, нужно подтянуть ноги к животу и осторожно освободиться от водорослей руками.

5.Попав в сильное течение, не теряйся, не плыви против потока. Плыви по течению, постепенно смещаясь к берегу. Основное при самоспасании - не впасть в панику, владеть собой, спокойно предпринимать все необходимые меры для выхода из создавшегося положения.

# Помощь утопающему



Если вы заметили тонущего человека или услышали крики о помощи. Немедленно сообщите о происшествии в службы спасения:

**Телефон Единой службы спасения 112**

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

1.Посмотрите, нет ли рядом спасательного круга или другого предмета, способного увеличить плавучесть человека (палки, доски), бросьте его на максимальное расстояние в сторону тонущего.

2.Подплывите к нему (но не вплотную), постарайтесь успокоить и ободрить.

3.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.

4.Если терпящий бедствие 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.

