

## НЕ КУПАЙСЯ в незнакомых местах!

Необходимо также знать, что, если пловец устал, то лучшим отдыхом будет положение лежа на спине, при котором, действуя легкими надавливающими на воду движениями ладоней рук и работой ног, можно поддерживать себя на поверхности воды, чтобы восполнить силы для продолжения плавания. Однако лучшей гарантией безопасности на воде является соблюдение правил. Никогда не следует идти на проплыв большого расстояния без тренировок. Это нельзя делать еще и потому, что в случае опасности пловцу не сумеют оказать помощь.

Попав в **сильное течение**, не надо плыть против него, иначе легко можно выбиться из сил. Лучше плыть по течению, постепенно приближаясь к берегу. Никогда не следует подплывать к водоворотам - это самая большая опасность на воде. Они затягивают купающегося на большую глубину и с такой силой, что даже опытный пловец не всегда в состоянии выплыть. Попав в водоворот, наберите побольше воздуха в легкие, погрузитесь в воду и, сделав сильный рывок в сторону по течению, всплывайте на поверхность. Запутавшись в водорослях, не делайте резких движений и рывков, иначе петли растений еще туже затянутся. Лучше лечь на спину и постараться мягкими спокойными движениями выплыть в ту сторону, откуда приплыли. Если и это не помогает, то нужно, подтянув ноги, осторожно освободиться от растений руками.

Очень опасно нырять в местах неизвестной глубины, так как можно удариться головой о песок, глину, сломать себе шейные позвонки, потерять сознание и погибнуть. Не менее опасно прыгать головой в воду с плотов, пристаней и других плавучих сооружений. Под ними могут быть сваи, рельсы, камни и т.п. Нырять можно лишь там, где имеется для этого достаточная глубина, прозрачная вода, ровное дно. Даже те места, где ныряли прошлым летом, нужно проверить, потому что за год там могли образоваться наносы или понизиться уровень воды.



Купайтесь только в разрешенных местах, на благоустроенных пляжах.

Не боритесь с сильным течением! Используйте его, чтобы приблизиться к берегу.

Не прыгайте в незнакомых местах!

Не подплывайте к проходам судам и не забирайтесь на предупредительные знаки!



Не купайтесь в штормовую погоду, берегитесь волн!



Не заплывайте далеко от берега на надувных матрасах и автомобильных камерах!



Не переохлаждайтесь и не перегревайтесь. Не купайтесь, если температура воды ниже 18°C.



Не используйте для плавания самодельные устройства! Они могут перевернуться!

## УВАЖАЕМЫ РОДИТЕЛИ!!!

Соблюдайте правила поведения на воде в летний период и приучите это делать ваших детей!!!



### Правила поведения на воде:

- ◆ 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 следует купаться раньше, чем через час-полтора после приема пищи.
- ◆ Не следует входить или прыгать в воду после длительного пребывания на солнце, т.к. при охлаждении в воде наступает сокращение мышц, что может привести к остановке сердца.
- ◆ Не отплывайте далеко от берега, не заплывайте за предупредительные знаки. Купайтесь в специально отведенных и оборудованных для этого местах.
- ◆ Никогда не плавайте в одиночестве, особенно, если не уверены в своих силах. Не подавайте ложных сигналов бедствия.
- ◆ Нельзя прыгать в воду в местах, где мелко или незнакомое дно. Нельзя прыгать в воду с лодок, причалов, мостов и других, не предназначенных для этого, мест.
- ◆ Нельзя близко подплывать к судам.
- ◆ Надувные матрасы и круги предназначены для плавания только вблизи берега.
- ◆ Нельзя купаться в водоемах, берег которых обложен большими или бетонными плитами, они покрываются мхом, становятся скользкими и по ним опасно и трудно выбираться.
- ◆ Следите за играми детей даже на мелководье.
- ◆ Учиться плавать дети могут только под контролем взрослых.
- ◆ Не хватать друг друга за руки и ноги во время игр на воде
- ◆ При преодолении водоемов на лодках несовершеннолетние должны быть в спасательных средствах
- ◆ Не умеющим плавать купаться только в специально оборудованных местах глубиной не более 1,2 метра.



ОКАЗАНИЕ ПЕРВОЙ  
ПОМОЩИ  
ПОСТРАДАВШЕМУ НА  
ВОДЕ



ЕДИНЫЙ ТЕЛЕФОН  
СПАСЕНИЯ



112

НАРУШЕНИЕ ПРАВИЛ  
БЕЗОПАСНОГО ПОВЕДЕНИЯ НА  
ВОДЕ - ЭТО ГЛАВНАЯ ПРИЧИНА  
ГИБЕЛИ ЛЮДЕЙ, В ТОМ ЧИСЛЕ  
ДЕТЕЙ!!!

При отсутствии возможности использования спасательных средств (большая удалённость пострадавшего от берега, отсутствие лодки и т.п.) спасение утопающего осуществляется вплавать.

Привлечь внимание окружающих громким криком «Человек тонет!», попросите вызвать «Скорую помощь» и «Спасателей», скинув одежду и обувь доплыть до утопающего.

Входить в воду нужно с места, откуда можно быстрее всего доплыть к тонущему. При наличии течения в воду входят выше того места, где тонет человек.

Плыть к пострадавшему следует способом кроль на груди, голову держать над водой, чтобы не упустить тонущего из вида.

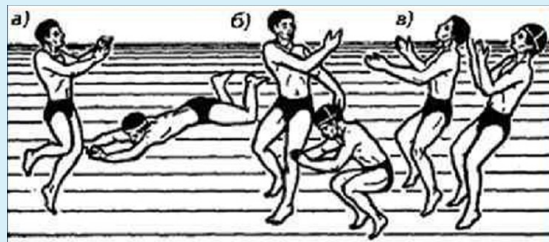
При необходимости освободиться от захвата тонущего.

Если пострадавший погрузился под воду, следует запомнить где это произошло, после обнаружения пострадавшего, нужно поднять его на поверхность, и транспортировать тонущего любым, удобным для

#### Подплывание к тонущему:

К тонущему человеку всегда следует подплывать сзади

Если сделать это невозможно, надо



поднырнуть под тонущего, захватить левой рукой под колено его правую ногу, а ладонью правой руки сильно толкнуть левое колено спереди и развернуть тонущего спиной к себе.

### Оказание первой медицинской помощи:

Если пострадавший находится в сознании, у него не нарушено дыхание и пульс, достаточно его уложить, дать горячее питье, согреть и успокоить.

#### При попадании жидкости в дыхательные пути:

положите пострадавшего животом на согнутое колено; проведите очистку от слизи, слюны носовой полости и носоглотки; путем сдавливания грудной клетки удалите воду, попавшую в дыхательные пути;



после этого пострадавшего уложите на спину и при отсутствии дыхания или сердечной деятельности проведите искусственное дыхание и непрямой массаж сердца.

### РЕАНИМАЦИЯ:

проверить у пострадавшего наличие пульса на сонной артерии;

проверить наличие дыхания; уложить пострадавшего на спину на твердую поверхность, расстегнуть одежду, стягивающую грудь, обеспечить свободную проходимость дыхательных путей; встать рядом с пострадавшим слева от него на колени;

если нет пульса на сонной артерии и дыхания, срочно приступить к реанимации, начать делать искусственное дыхание и непрямой массаж сердца;

проводить реанимацию до прибытия врачебной помощи.



### Опасности, которые подстерегают в воде!

Главный враг любого пловца— **СУДОРОГА**, которая сводит руку, а чаще ногу или обе ноги. Она чаще всего возникает, если вы купаетесь в прохладной воде или долгое время плывете одним стилем, что заставляет одни и те же мышцы совершать одинаковые сокращения.

При судорогах 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 согнуться, двумя руками, 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 подъём) и, согнув ее в колене, потянуть рукой с силой назад к спине;

произвести укалывание любым острым подручным предметом. Для этих целей стоит на плавки или купальник прикрепить булавку. Также можно укусить или ущипнуть сведенное судорогой место.

Старайтесь все это делать не резко, без паники, в противном случае можно вызвать судорогу всего тела. Чтобы не паниковать помните: судорога—не повод, чтобы вы утонули!

