

# Правила безопасного поведения на водоеме в летний период

С наступлением жаркой погоды и сезона летних отпусков каждый горожанин стремится на природу, чтобы искупаться раз-другой в подходящем водоёме. Но нередко обычное купание оборачивается трагедией. Главной причиной возникновения несчастных случаев на воде можно назвать отсутствие культуры безопасности у населения и незнание простейших правил поведения на воде. Знание правил и умение оказать первую помощь пострадавшему необходимы для каждого отдыхающего.

## ***ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОГО ПОВЕДЕНИЯ НА ВОДЕ***

1. Купаться следует в специально оборудованных местах: пляжах, бассейнах, купальнях.
2. Не входите в воду в состоянии алкогольного опьянения. Алкоголь блокирует нормальную деятельность головного мозга.
3. В воде следует находиться не более 10-15 минут. При переохлаждении тела могут возникнуть судороги.
4. При судорогах помогает укалывание любым острым предметом (булавка, щепка, острый камень и др.).
5. Не подплывайте близко к идущим судам. Вблизи идущего теплохода возникает течение, которое может затянуть под винт.
6. Опасно прыгать или нырять в воду в неизвестном месте - можно удариться головой о грунт, корягу, сваю и т.п., сломать шейные позвонки, потерять сознание и погибнуть.
7. Не допускайте грубых игр на воде. Нельзя подплывать под купающихся, «топить», подавать ложные сигналы о помощи и др.
8. Не оставляйте возле воды малышей без присмотра. Они могут оступиться, упасть, захлебнуться водой или попасть в яму.
9. Очень осторожно плавайте на надувных матрасах и надувных игрушках. Ветром или течением их может отнести далеко от берега, а волной - захлестнуть, из них может выйти воздух, что может привести к потере плавучести.

10. Не используйте гребные и моторные плавсредства, водные велосипеды и мотоциклы в зонах пляжей, в общественных местах купания при отсутствии буйкового ограждения пляжной зоны и в границах этой зоны.

11. Не заплывайте в зону акватории, где передвигаются катера и гидроциклы. Вы рискуете пострадать от действий недисциплинированного или невнимательного владельца скоростного моторного плавсредства.

### ***ПРАВИЛА ОКАЗАНИЯ ПЕРВОЙ ПОМОЩИ ПОСТРАДАВШЕМУ НА ВОДЕ***

Если пострадавший находится без сознания, умейте оказать ему первую помощь:

1. Нижним краем грудной клетки пострадавшего кладут на бедро согнутой в колене ноги так, чтобы голова была ниже туловища.
2. Обернув палец платком или тканью, очищают рот от ила, песка, грязи и, энергично надавливая на корпус, выдавливают воду из дыхательных путей и желудка.
3. При отсутствии дыхания приступают к искусственному по способу изо рта в рот или изо рта в нос.
4. Тело должно лежать на твердой поверхности, а голова должна быть запрокинута (чтобы воздух попадал в легкие, а не в желудок).
5. Воздух выдыхают в рот пострадавшему через марлю или платок. Частота выдохов - 17 раз в минуту.
6. При остановке сердца искусственное дыхание чередуют с непрямым массажем сердца, надавливая на грудину 3 - 4 раза между вдохами. Лучше это делать вдвоем.

### ***ПРАВИЛА ПЕРВОЙ ПОМОЩИ ПРИ ТЕПЛОВОМ ИЛИ СОЛНЕЧНОМУДАРЕ***

1. Наиболее опасно пребывание на солнце с 11 до 17 часов дня. В это время риск перегрева максимален.
2. В жаркое время суток старайтесь больше находиться в тени. Избегайте прямых солнечных лучей.
3. Обязательно наденьте головной убор.
4. Пейте много жидкости, лучше минеральной воды (не менее 2 литров в день).

5. После длительного пребывания на солнце входить в воду следует постепенно, чтобы тело привыкло к прохладной воде.

*Симптомы теплового и солнечного удара:* покраснение кожи, головокружение, головная боль, тошнота, общая слабость, вялость, ослабление сердечной деятельности, сильная жажда, шум в ушах, одышка, повышение температуры тела, в тяжелых случаях - потеря сознания.

Под воздействием солнечных лучей могут возникнуть ожоги кожи 1-2 степеней. Во избежание ожогов используйте солнцезащитные средства.

### **Помощь при тепловом ударе:**

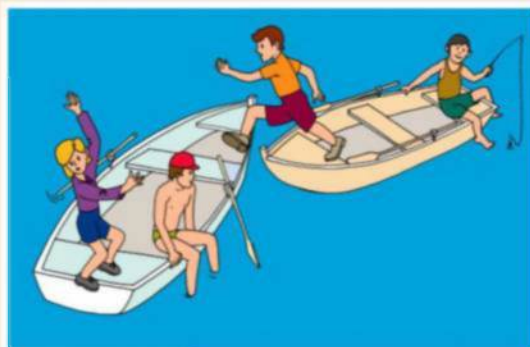
1. Немедленно поместите пострадавшего в тень или перенесите его в прохладное помещение.
2. Снимите одежду с верхней половины тела и уложите на спину, немного приподняв голову.
3. Положите на голову холодный компресс.
4. Оберните тело мокрой простыней или опрыскайте прохладной водой.
5. Дайте пострадавшему обильное питье.
6. При обморочном состоянии поднесите к носу вату, смоченную нашатырным спиртом.
7. При необходимости, вызовите врача.



## **ПРАВИЛА ПОЛЬЗОВАНИЯ ЛОДКАМИ И КАТЕРАМИ**



**НЕ ПЕРЕГРУЖАЙТЕ ЛОДКИ И КАТЕРА!  
НЕ ПОДСТАВЛЯЙТЕ БОРТ ЛОДКИ ВОЛНЕ!**



**НЕ МЕНЯЙТЕСЬ МЕСТАМИ ПРИ ДВИЖЕНИИ  
ЛОДОК И КАТЕРОВ!  
НЕ САДИТЕСЬ НА БОРТА И НЕ СТОЙТЕ  
НА СИДЕНЬЯХ!**



**НЕ ПРЫГАЙТЕ С БОРТОВ ЛОДОК И КАТЕРОВ!  
НЕ ПЫТАЙТЕСЬ УХВАТИТЬСЯ ЗА ТЕХНИЧЕСКИЕ  
СРЕДСТВА ОГРАЖДЕНИЯ, БУИ И ЗНАКИ!**



**НЕ ВЫХОДИТЕ НА СУДОВОЙ ХОД! НЕ ПОДПЛЫВАЙТЕ К  
ПРОХОДЯЩИМ СУДАМ!  
НЕ ПЕРЕСЕКАЙТЕ КУРС ИДУЩИХ СУДОВ!**



**НЕ КАТАЙТЕСЬ НА ЛОДКАХ, КАТЕРАХ И  
ГИДРОЦИКЛАХ В МЕСТАХ МАССОВОГО  
КУПАНИЯ НАСЕЛЕНИЯ!**



**НОЧЬЮ НА КАТЕРАХ И ЛОДКАХ ОБЯЗАТЕЛЬНО ВКЛЮЧИТЕ  
ГАБАРИТНЫЕ ИЛИ ХОДОВЫЕ ОГНИ!**



## ОКАЗАНИЕ ПОМОЩИ ПОСТРАДАВШИМ НА ВОДЕ



**ИСПОЛЬЗУЙТЕ ДЛЯ СПАСЕНИЯ  
ЛЮБЫЕ ПОДРУЧНЫЕ СРЕДСТВА!**



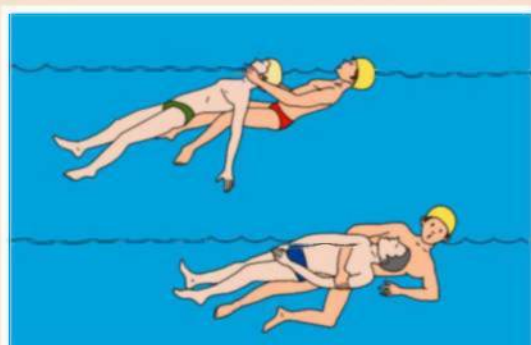
**НЕ ОТПЛЫВАЙТЕ ОТ ПЕРЕВЕРНУВШЕЙСЯ  
ЛОДКИ ДО ПРИБЫТИЯ ПОМОЩИ!**



**ВО ИЗБЕЖАНИИ ОПОКИДЫВАНИЯ ПОДНИМАЙТЕ  
ТОНУЩЕГО ИЗ ВОДЫ ТОЛЬКО С КОРМОВОЙ ИЛИ  
НОСОВОЙ ЧАСТИ СПАСАТЕЛЬНОГО СРЕДСТВА!**



**НЕ ОСТАВЛЯЙТЕ ПОПЫТОК ДОСТАТЬ УТОНУВШЕГО  
СО ДНА, ЭТО НУЖНО ДЕЛАТЬ 10 МИНУТ С МОМЕНТА  
ЕГО ПОГРУЖЕНИЯ.**



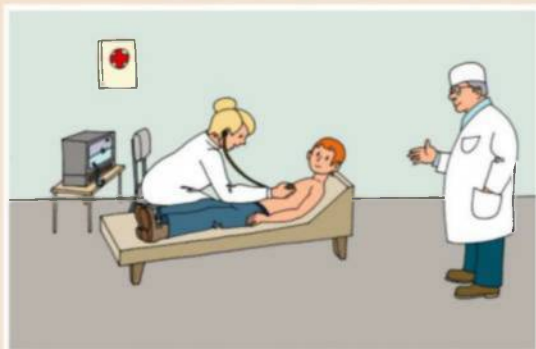
**НЕ ДАВАЙТЕ УТОПАЮЩЕМУ СХВАТИТЬ ВАС.  
ПРИ БУКСИРОВКЕ УТОПАЮЩЕГО СЛЕДИТЕ ЗА ТЕМ,  
ЧТОБЫ ЕГО ГОЛОВА ВСЁ ВРЕМЯ  
НАХОДИЛАСЬ НАД ВОДОЙ.**



**ДОСТАВИВ ПОСТРАДАВШЕГО НА БЕРЕГ ОЧИСТИТЕ  
ЕМУ ПОЛОСТЬ РТА И УДАЛИТЕ ВОДУ  
ИЗ ДЫХАТЕЛЬНЫХ ПУТЕЙ, ЛЁГКИХ И ЖЕЛУДКА.**



## ЧТО ДОЛЖЕН ЗНАТЬ КАЖДЫЙ ШКОЛЬНИК О МЕРАХ БЕЗОПАСНОСТИ НА ВОДЕ



**ПЕРЕД КУПАЛЬНЫМ СЕЗОНОМ  
ОБЯЗАТЕЛЬНО ПОСЕТИТЕ ВРАЧА**



**НЕ ПЕРЕОХЛАЖДАЙТЕСЬ И НЕ ПЕРЕГРЕВАЙТЕСЬ!  
ПОСЛЕ ПРИЁМА ПИЩИ СДЕЛАЙТЕ ПЕРЕРЫВ 1,5-2 ЧАСА!  
НЕ КУПАЙТЕСЬ ПРИ ТЕМПЕРАТУРЕ:  
ВОДЫ - НИЖЕ 18  
ВОЗДУХА - НИЖЕ 22**



**КУПАЙТЕСЬ ТОЛЬКО В РАЗРЕШЁННЫХ  
МЕСТАХ, НА БЛАГОУСТРОЕННЫХ ПЛЯЖАХ!**



**НЕ КУПАЙТЕСЬ В ШТОРМОВУЮ ПОГОДУ!  
БЕРЕГИТЕСЬ ВОЛНЫ!**



**НЕ КУПАЙТЕСЬ В НЕЗНАКОМЫХ МЕСТАХ,  
У КРУТЫХ ОБРЫВИСТЫХ БЕРЕГОВ  
С СИЛЬНЫМ ТЕЧЕНИЕМ, В ЗАБОЛОЧЕННЫХ И  
ЗАРОСШИХ РАСТИТЕЛЬНОСТЬЮ МЕСТАХ!**



**НЕ ПОДПЛЫВАЙТЕ К ПРОХОДЯЩИМ СУДАМ.  
НЕ ВЗБИРАЙТЕСЬ НА ТЕХНИЧЕСКИЕ  
ПРЕДУПРЕДИТЕЛЬНЫЕ ЗНАКИ!**



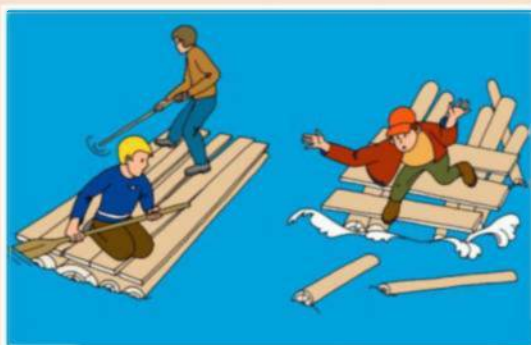
## КАК ВЕСТИ СЕБЯ НА ВОДЕ В ЛЕТНЕЕ ВРЕМЯ



**НЕ СТОЙТЕ И НЕ ИГРАЙТЕ В ТЕХ МЕСТАХ, ОТКУДА МОЖНО СОРВАТЬСЯ В ВОДУ!**



**НЕ НЫРЯЙТЕ И НЕ КУПАЙТЕСЬ В НЕЗНАКОМЫХ МЕСТАХ! НЕ ИЗВЕСТНО, ЧТО ТАМ МОЖЕТ ОКАЗАТЬСЯ НА ДНЕ!**



**НЕ ИСПОЛЬЗУЙТЕ ДЛЯ ПЛАВАНИЯ САМОДЕЛЬНЫЕ УСТРОЙСТВА! ОНИ МОГУТ НЕ ВЫДЕРЖАТЬ ВАШ ВЕС И ПЕРЕВЕРНУТЬСЯ!**



**НЕ ЗАПЛЫВАЙТЕ ДАЛЕКО ОТ БЕРЕГА НА НАДУВНЫХ МАТРАСАХ И АВТОМОБИЛЬНЫХ КАМЕРАХ!**



**ИЗБЕГАЙТЕ КУПАНИЯ В МЕСТАХ С ИЛИСТЫМ ИЛИ ЗАБОЛОЧЕННЫМ ДНОМ.**



**НЕ БОРИТЕСЬ С СИЛЬНЫМ ТЕЧЕНИЕМ! ПЛЫВИТЕ ПО ТЕЧЕНИЮ ПОСТЕПЕННО ПРИБЛИЖАЯСЬ К БЕРЕГУ!**