

# **Правила поведения на водоемах в летний период**

## **Опасности в воде:**

- сваи, камни, мусор;
- водовороты - нырнуть глубже, оттолкнуться и выплыть в сторону;
- водоросли; волны.

**Купайтесь только в разрешённых и хорошо известных местах.**

**Умейте пользоваться простейшими спасательными средствами.**

**Купаться лучше утром или вечером, тогда вы сможете хорошо отдохнуть, не опасаясь получить ожоги.**

**Входите в воду быстро и во время купания не стойте без движения.**

**Почувствовав озноб, быстро выходите из воды.**

**Не купайтесь сразу после приёма пищи и большой физической нагрузки (игра в футбол, бег и т.д.). Перерыв между приёмом пищи и купанием должен быть не менее 45 - 50 минут.**

**В холодную погоду, чтобы согреться, сделайте несколько лёгких физических упражнений.**

**Не купайтесь больше 30 минут; если вода холодная, достаточно 5-6 минут.**

**При ушных заболеваниях не прыгайте в воду головой вниз.**

**Не оставайтесь при нырянии долго под водой.**

**Выйдя из воды, вытретесь насухо и сразу оденьтесь.**

**Почувствовав даже лёгкую усталость, сразу плывите к берегу.**

**Судорога** - непроизвольное болезненное сокращение мышц во время плавания. При судорогах не теряйтесь, старайтесь держаться на воде и зовите на помощь.

## **Применяйте способы самопомощи при судорогах:**

- судорога ног - вы делаете глубокий вдох, ныряете, хватаете себя за большие пальцы ног и сильно тянете на себя;
- судорога мышц бедра - вы сгибаете ногу в колене и руками прижимаете её к задней поверхности бедра;
- судорога мышц живота - подтягиваете согнутые в коленях ноги к животу;
- судороги мышц рук - сжимаете и разжимаете кулаки, сгибаете и разгибаете руки в локтях.

## **Запомните:**

- движение сведённой мышцей ускоряет исчезновение судороги;
- если судорога закончилась, быстрее выбирайтесь на берег, потому что судорога может повториться.

При оказании вам помощи не хватайтесь за спасающего, а помогите ему буксировать вас к берегу.

## **Действия при оказании помощи утопающему:**

- если человек в пределах досягаемости, опуститесь на колени или лягте у кромки воды и протяните ему руку или какой-нибудь предмет (шест, весло, полотенце).
- если человек далеко от берега, бросьте ему плавучий предмет (доску, спасательный круг) Если тонет ребенок, то лучше всего бросить ребенку плавучий предмет на веревке: тогда вы сможете подтянуть ребенка к берегу. Спасательный круг нужно бросать плашмя в сторону утопающего. Круг должен упасть метр - полтора от утопающего, иначе вы ударите им пострадавшего.
- если пострадавший вас захватил, то нырните вместе с ним. Он вас отпустит и поднимется вверх, чтобы сделать вдох.
- если утопающий в панике, подплывите к нему со спины, захватите и плывите к берегу. Голова пострадавшего должна находиться над водой.
- если, оставаясь на берегу, помочь ребенку нельзя, войдите в воду и протяните ему какой-нибудь предмет и подтяните ребенка к берегу.
- если человек не дышит, приступайте к искусственному дыханию рот в рот. Проверьте у него пульс и при необходимости приступайте к реанимации.
- если человек дышит, перенесите его в теплое место, снимите с него мокрую одежду, заверните в одеяло и вызовите врача.

## **Запрещается:**

- купаться вблизи водосбросов, шлюзов, мостов, водоворотов, шлюзов, плотин, пристаней, причалов и других гидротехнических сооружений.
- входить в воду разгорячённым (потным).
- заплывать за установленные знаки (ограждения участка, отведённого для купания).
- подплывать близко к моторным лодкам, баржам.
- купаться при высокой волне.
- прыгать с вышки, если вблизи от неё находятся другие пловцы.
- толкать товарища с вышки или с берега.
- нырять после долгого пребывания на солнце (опасно тем, что резко рефлекторно сокращаются мышцы, что ведёт к остановке дыхания).