

Правила поведения на воде

Купаться только в специально отведенных местах, на оборудованных пляжах, где в случае несчастного случая вы можете получить специализированную помощь спасателя. Непроверенный водоем - водовороты, глубокие ямы, густые водоросли, холодные ключи, коряги, сильное течение, захламленное дно - может привести к травме, ныряние - к гибели.

1. Не купаться в состоянии алкогольного опьянения. Это основная причина гибели людей на воде.

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

3. Соблюдать правила пользования лодками и другими плавательными средствами: не перегружать их, не раскачивать, не прыгать с них в воду; 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.

4. Не пользоваться надувными матрацами, камерами, досками, особенно при неумении плавать. Даже слабый ветер способен унести их далеко от берега.

5. Если не умеешь плавать, заходи в воду только по пояс.

6. Не заплывать за буйки и другие ограждения, установленные в местах для купания. Они предупреждают: дальний заплыв - это переохлаждение, мышечное переутомление, судороги, гибель.

7. Не допускать шалостей на воде, связанных с нырянием и захватом купающихся, не пугать других.

8. Не подавать ложных сигналов бедствия.

9. Не купаться в одиночку в вечернее и ночное время суток. В темноте вы можете потерять ориентацию и заплыть слишком далеко от берега, вас могут не заметить с идущего судна, ночью простой испуг превращается в панический страх - первую причину утопления.

Одной из опасностей для жизни человека, находящегося в воде, является переохлаждение организма, в результате чего в нем начинаются необратимые процессы и человек погибает даже на мелководье. Купаться рекомендуется при температуре воды не ниже +18°C, а воздуха – не ниже +20°C. Купаться подряд можно не более 3-5 раз по 10-15 минут. Не рекомендуется купаться после еды раньше, чем через 1,5-2 часа. Купание детей должно проходить только под контролем взрослых! Обязательно научитесь плавать!

Самоспасание

1. В воде появились судороги: свело руки или ноги. Не теряться, стараться удержаться на поверхности воды, плывя на спине. Энергично растереть сведенную мышцу. Если есть на берегу люди, позвать их на помощь.

2. Если случайно хлебнул воды. Остановиться, приподнять голову над водой и откашляться. Энергичные движения рук и ног помогут держаться вертикально в воде, а потом приплыть к берегу.

3. Попад в водоворот, набрать побольше воздуха в легкие. Погрузиться в воду и сделать сильный рывок в сторону по течению, всплыть на поверхность.

4. Запутавшись в водорослях, не делать резких движений и рывков. Лечь на спину и постараться 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. Попад в сильное течение, не теряться, не плыть против потока. Плыть 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.