

## **БЕЗОПАСНОСТЬ НА ВОДЕ**

*"Вода! У тебя нет ни вкуса, ни цвета, ни запаха, тебя невозможно описать, тобой наслаждаются, не веря, что ты есть. Нельзя сказать, что ты необходима для жизни, ты сама жизнь. Ты наполняешь нас, как радостью, которую не объяснить нашими чувствами, с тобой возвращаются к нам силы, с которыми мы уже простились. Ты самое большое богатство на свете".*

*Антуан де Сент-Экзюпери*

Лето – прекрасная пора для отдыха, а вода – чудесное средство оздоровления организма. Но купание приносит пользу лишь при разумном ее использовании.

Начинать купание следует при температуре воды не ниже 18 градусов и при ясной безветренной погоде при температуре воздуха 25 и более градусов.

Не рекомендуется купаться ранее, чем через 1,5 часа после еды. Входите в воду осторожно, когда она дойдет до пояса, остановитесь и быстро окунитесь с головой, а потом уже плывите.

Не следует входить в воду уставшим, разгоряченным или вспотевшим.

Если Вы плохо плаваете, не доверяйте надувным матрасам и кругам.

Паника – основная причина трагедий на воде. Никогда не поддавайтесь панике.

### **НЕОБХОДИМО ПОМНИТЬ!**

- купаться можно только в разрешенных местах;
- нельзя нырять в незнакомых местах – на дне могут оказаться притопленные бревна, камни, коряги и др.;
- не следует купаться в заболоченных местах и там, где есть водоросли или тина;
- не отплывайте далеко от берега на надувных плавсредствах – они могут оказаться неисправными, а это очень опасно даже для умеющих хорошо плавать;

- нельзя цепляться за лодки, залезать на знаки навигационного оборудования – бакены, буйки и т.д.;
- нельзя подплывать к проходящим судам, заплывать за буйки, ограничивающие зону заплыва, и выплывать на фарватер;
- нельзя купаться в штормовую погоду или в местах сильного прибоя;
- если вы оказались в воде на сильном течении, не пытайтесь плыть навстречу течению. В этом случае нужно плыть по течению, но так, чтобы постепенно приближаться к берегу;
- если вы попали в водоворот, наберите побольше воздуха, нырните и постарайтесь резко свернуть в сторону от него;
- если у Вас свело судорогой мышцы, ложитесь на спину и плывите к берегу, постарайтесь при этом растереть сведенные мышцы. Не стесняйтесь позвать на помощь;
- нельзя подавать крики ложной тревоги.

## **ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ ДЕТЕЙ НА ВОДЕ**

- когда купаешься, поблизости от тебя должны быть взрослые;
- нельзя играть в тех местах, откуда можно упасть в воду;
- не заходи на глубокое место, если не умеешь плавать или плаваешь плохо;
- не ныряй в незнакомых местах;
- не заплывай за буйки;
- нельзя выплывать на судовой ход и приближаться к судну;
- не устраивай в воде игр, связанных с захватами;
- нельзя плавать на надувных матрацах и камерах (если плохо плаваешь);
- не пытайся плавать на бревнах, досках, самодельных плотках;
- если ты решил покататься на лодке, выучи основные правила безопасного поведения в этом случае;
- необходимо уметь правильно управлять своими возможностями.

## **МЕРЫ БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ПОЛЬЗОВАНИИ ЛОДКАМИ**

Катание на гребных и моторных лодках (катерах) только под руководством взрослых. К управлению моторными катерами и лодками допускаются лица, имеющие специальные права на самостоятельное управление плавсредствами.

### **При катании запрещается:**

- перегружать катер, лодку сверх установленной нормы;
- пользоваться лодкой детям до 16 лет без сопровождения взрослых;
- брать в лодку детей, не достигших 7 лет;
- прыгать в воду и купаться с лодки;
- сидеть на бортах, переходить с места на место и пересаживаться на другие катера, лодки;
- кататься в вечернее и ночное время;
- подставлять борт лодки параллельно идущей волне;
- кататься около шлюзов, плотин, плотов;
- останавливаться около мостов и под мостами.

## **ОКАЗАНИЕ ПОМОЩИ ТОНУЩЕМУ ЧЕЛОВЕКУ**

- Бросьте тонущему человеку плавающий предмет, ободрите его, позовите помощь.
- Добираясь до пострадавшего вплавь, учтите течение реки.
- Если тонущий не контролирует свои действия, подплывите к нему сзади и захватив его за голову, под руку, за волосы, буксируйте к берегу.
- На берегу необходимо оказать пострадавшему доврачебную помощь, ликвидировать кислородную недостаточность, применять реанимационные меры.

### **ПОМНИТЕ!**

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