

## Правила поведения на водных объектах

С наступлением летнего периода, когда дни становятся жаркими, юных жителей особенно привлекают водоемы нашего города. В большинстве случаев опасности подстерегают не тех детей, которые не умеют плавать, так как они обычно не заходят в воду глубже, чем по пояс, а тех, кто считает себя отличными пловцами.

Основными причинами гибели и травматизма на воде являются: купание в неустановленных и необорудованных для этих целей местах, несоблюдение элементарных мер безопасности на водоемах, в том числе отсутствие контроля со стороны взрослых за купающимися детьми.

**Ребенок дошкольного и младшего школьного возраста всегда должен купаться и находиться на водоемах только под присмотром взрослых. Учащиеся старших классов подросткового возраста, если и идут сами к водоему, то должны плавать только в специально отведенных для этого местах с безопасным проверенным дном, при отсутствии глубоких ям, сильного течения, водоворотов или больших волн.**

За купальный сезон вода уносит десятки человеческих жизней. Среди пострадавших около четверти составляют дети до 16 лет.

В летний купальный сезон каждый может оказаться в ситуации, когда исключительно от его умелых действий будет зависеть его жизнь и жизнь рядом находящегося человека. Поэтому важно не только знать правила поведения на воде и уметь плавать, но и обладать навыками поведения в критических ситуациях, уметь определить тонущего человека, оказать первую помощь в случае необходимости

Часто люди тонут из-за того, что поддаются панике и не умеют контролировать свое тело.

Чтобы избежать несчастных случаев даже, казалось бы, на самых безопасных, мелких городских водоемах необходимо, соблюдать элементарные правила поведения на воде.

### **Правила поведения на воде:**

1. Купайтесь только в специально отведенных местах, на оборудованных пляжах, где в случае несчастного случая вы можете получить специализированную помощь спасателя.
2. Непроверенный водоем - водовороты, глубокие ямы, густые водоросли, холодные ключи, коряги, сильное течение, захлащенное дно - может привести к травме, ныряние - к гибели.
3. Не подплывайте к близко идущим (стоящим на якоре, у причалов) судам, катерам, лодкам, плотам, не ныряйте под них - это опасно для жизни, вас может затянуть под днище, винты, ударить бортом, захлестнуть волной.
4. Соблюдайте правила пользования лодками и другими плавательными средствами:

- при посадке в лодку нельзя вставать на борт или сиденья;
  - не перегружайте лодку или катер;
  - на ходу не выставляйте руки за борт;
  - не ныряйте с катера или лодки;
  - не садитесь на борт, не пересаживайтесь в воде с места на место или в другие плавсредства;
  - не разрешается кататься в тумане, вблизи шлюзов, плотин, а также останавливаться вблизи мостов или под ними;
  - нельзя ставить борт лодок параллельно идущей волне, так как она может опрокинуть судно;
  - поднимать пострадавшего из воды желательно с носа или кормы, иначе можно перевернуться;
  - нельзя кататься в местах скопления людей на воде – в районах пляжей, переправ, водноспортивных соревнований;
  - 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.
5. Не пользуйтесь надувными матрацами, камерами, досками особенно при неумении плавать. Даже слабый ветер способен унести их далеко от берега. Если не умеешь плавать, заходи в воду только по пояс.
  6. Не заплывайте за буйки и другие ограждения, установленные в местах для купания. Они предупреждают: дальний заплыв - это переохлаждение, мышечное переутомление, судороги, гибель.
  7. Не допускайте шалостей на воде, связанных с нырянием и захватом купающихся, не балуйте на воде, не пугайте других.

#### **Порядок действий при самоспасении:**

1. В воде появились судороги: свело руки или ноги.
  - Если судорога свела пальцы руки, то надо резко сжать пальцы в кулак, а затем резко выбросить руку вперед и в наружную сторону (правую - вправо, левую - влево) при этом разжав резко пальцы;
  - Если судорога свела икроножную мышцу, то надо принять согнутое положение, и потянуть двумя руками стопу, сведенной судорогой ноги, на себя к животу и груди;
  - Если судорога свела мышцу бедра, то надо обхватить руками лодыжку ноги с наружной стороны (ближе к стопе) и с силой потянуть её назад к спине.

Но самая лучшая защита от судорог, это не плавать долго, далеко от берега и не лезть в холодную воду!

2. Если случайно хлебнул воды. Остановись, приподними голову над водой и откашляйся. Энергичные движения рук и ног помогут тебе держаться вертикально в воде, а потом приплыть к берегу.
3. Попав в водоворот, набери побольше воздуха в легкие. Погрузись в воду и сделай сильный рывок в сторону по течению, всплывай на поверхность.

4. Запутавшись в водорослях, не делай резких движений и рывков. Ляг на спину и постарайся 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. Попав в сильное течение, не теряйся, не плыви против потока. Плыви по течению, постепенно смещаясь к берегу. Основное при спасении – не впасть в панику, владеть собой, спокойно предпринимать все необходимые меры для выхода из создавшегося положения.

Если вы заметили тонущего человека или услышали крики о помощи, немедленно сообщите о происшествии в службы спасения:

**Телефон Единой службы спасения 112**