

## ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ НА ВОДАХ

### **Купаться можно, если:**

- После еды прошло 1,5-2 часа;
- Температура воздуха должна быть +20 +25 градусов;
- Если не чувствуешь себя плохо (нет озноба, температуры, «гусиной кожи»);
- Если не перегрелся перед этим на солнце;
- Нет штормового предупреждения или сильного прибоя;
- Температура воды выше +15 °С;
- Место для купания специально оборудовано.

### **Отдыхающим запрещается:**

купаться в запрещенных для купания местах рек, озер, водохранилищ, прудов и иных водоемов;

загрязнять и засорять водоемы, въезжать на территорию пляжей на транспортных средствах, нарушать режим содержания водоохраных зон;

распивать на пляже спиртные напитки;

заплывать за буи и другие знаки, обозначающие зоны купания;

подплывать к судам (моторным, парусным, весельным лодкам) и другим плавательным средствам;

взбираться на технические и предупредительные знаки, буи и прочие предметы;

прыгать в воду с лодок, катеров, причалов, других сооружений, не приспособленных для этих целей;

использовать спасательные средства и снаряжение не по назначению;

плавать на досках, лежаках, бревнах, автокамерах, надувных матрацах;

организовывать игры в воде, связанные с нырянием и захватом купающегося, а также совершать другие действия, которые могут стать причиной несчастного случая;

подавать ложные сигналы тревоги;

оставлять малолетних детей без присмотра;

стирать на пляжах белье и купать животных.

Прыжки в воду с вышек высотой три метра и более допускаются только с разрешения инструкторов (тренеров) и в их присутствии.

Даже в жаркую погоду лучше не купаться дольше 15 минут подряд, чтобы не переохладиться.

Если тебя подхватило течение, то не пытайся плыть против него. Плыви по течению, но по направлению к берегу.

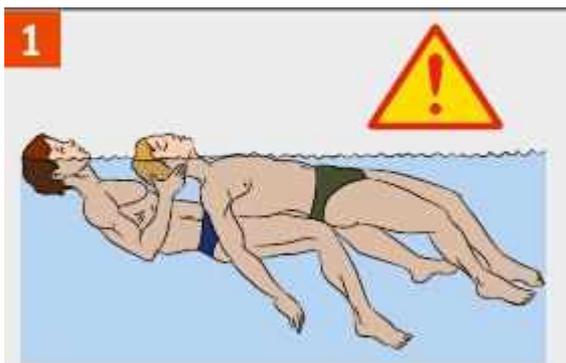
При длительном пребывании человека в воде и при переохладении могут возникнуть судороги. Чаще всего судороги охватывают икроножные мышцы. В этой ситуации нужно сделать глубокий вдох, погрузиться вертикально в воду с головой, выпрямить ноги, осуществить захват руками больших пальцев ног и сильно потянуть на себя. Следует помнить, что работа

сведённой мышцей ускоряет исчезновение судорог. Устранив судороги, нужно плыть к берегу, поскольку они могут охватить мышцы снова. Если судороги охватили ноги, и их не удалось ликвидировать, нужно лечь на спину и плыть к берегу, работая руками. Если поражены руки, то работать нужно ногами. Главное в этой ситуации заключается в мобилизации всех сил на выход из создавшегося положения, подавление страха и паники.

Если у кого-то другого свело судорогой ногу в воде, то нужно позвать на помощь. Затем, не подплывая к пострадавшему вплотную (чтобы он в панике не схватил тебя за руку или ногу), помочь ему перевернуться на спину, чтобы он не захлебнулся. Пусть попробует сильно потянуть ступню на себя за большой палец, уколоть ее чем-нибудь или ущипнуть – тогда судорога может пройти.

### **Первая помощь при утоплении:**

1. Убедись, что тебе ничто не угрожает. Извлеки пострадавшего из воды. (При подозрении на перелом позвоночника — вытаскивай пострадавшего на доске или щите.).

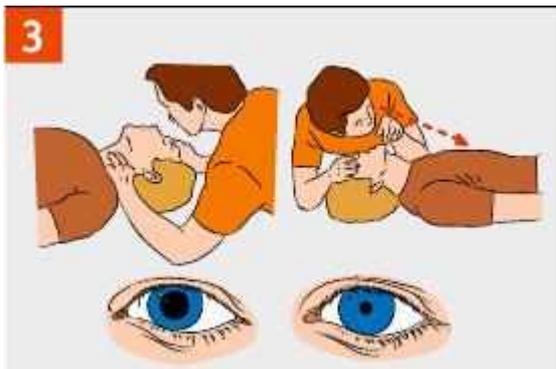


2. Уложи пострадавшего животом на свое колено, дай воде стечь из дыхательных путей. Обеспечь проходимость верхних дыхательных путей. Очисти полость рта от посторонних предметов (слизь, рвотные массы и т.п.).



Вызови (самостоятельно или с помощью окружающих) «скорую помощь».

3. Определи наличие пульса на сонных артериях, реакции зрачков на свет, самостоятельного дыхания.



4. Если пульс, дыхание и реакция зрачков на свет отсутствуют — немедленно приступай к сердечно-легочной реанимации. Продолжай реанимацию до прибытия медицинского персонала или до восстановления самостоятельного дыхания и сердцебиения.



5. После восстановления дыхания и сердечной деятельности придай пострадавшему устойчивое боковое положение. Укрой и согрей его. Обеспечь постоянный контроль за состоянием!

## МЕРЫ БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ПОГРУЖЕНИЯХ ЛЮБИТЕЛЕЙ ПОД ВОДУ НА ОТКРЫТЫХ ВОДОЕМАХ

1. К погружениям под воду допускаются лица с 14 лет (к занятиям подводной охотой - с 18 лет), прошедшие обучение и получившие удостоверение (сертификат), разрешающее подводные погружения (подводную охоту).

2. Погружения под воду необходимо производить группой в составе не менее 3 человек, два из которых на плавательном средстве сопровождают и следят за бумом пловца-подводника, при этом один из находящихся в плавательном средстве должен быть готов к немедленному спуску для оказания помощи находящемуся под водой.

Во всех случаях к погружениям под воду должно быть подготовлено не менее двух комплектов снаряжения - для спускающегося и для страхующего.

3. Погружение под воду запрещается:

в неисправном и непроверенном снаряжении;

при наличии недомоганий, болезней, признаков усталости, опьянения;

с плавательных средств на ходу, высокобортных судов, набережных причалов и крутых берегов, в районах движения судов и запрещенных для подводного плавания местах;

при волнении водной поверхности свыше 2 баллов (высота волны до 0,5 метра);

при скорости течения более 0,5 м/сек;

при температуре воды ниже +12 °С (если нет снаряжения для погружения при низких температурах);

одиночкам.

4. Подводные аппараты, подводные ружья (пистолеты), являющиеся собственностью граждан, должны соответствовать требованиям, предъявляемым к данному снаряжению.

### **Дополнительные правила поведения на водоемах в жару.**

Основными опасностями в жару для большинства являются обезвоживание, солнечные и тепловые удары, солнечные ожоги. Для людей с заболеваниями сердца или сердечно-сосудистой системы, почек такая погода чревата еще и возникновением серьезных осложнений.

Итак, чтобы перенести жару, рекомендуется:

Выбирайте из своего гардероба одежду из легких светлых натуральных тканей, например, хлопка или льна. Они хорошо впитывают пот и пропускают воздух. Синтетика противопоказана.

На голову обязательно следует надевать шляпу, панаму, кепку. Без этого риск получить солнечный удар огромен!

Носите легкую летнюю обувь, которая обеспечит свободный доступ воздуха к Вашим ногам: сандалии, босоножки, шлепанцы. Женщинам же рекомендуется отказаться от высоких каблуков.

Доказывать, что в жару следует употреблять большое количество жидкости, никому не нужно – чувство жажды, преследующее нас в жаркую погоду, само это подсказывает. Однако обращайтесь внимание на то, что Вы пьете.

Лучше употреблять негазированную воду с лимоном, морсы, соки, зеленый чай. Жидкость следует пить мелкими глотками, не торопясь.

Не стоит утолять жажду пивом, газированными напитками. Во-первых, от них еще сильнее хочется пить, а во-вторых «ледяная» вода, да еще и с газом – это верный путь к простуде. Кроме того, употребление пива или других алкогольных напитков в жару повышает давление. Значительно снижает способность организма противостоять летнему зною и курение, поэтому если "завязывать" с вредной привычкой вы пока не намерены, то хотя бы ограничьте количество сигарет до минимума.

Что касается еды, то в жару следует очень внимательно относиться к приему пищи. Лучше отказаться от употребления жирных блюд в пользу легких овощных и молочных. Налегайте на зелень, овощи и фрукты, больше экспериментируйте с салатами. Не желательны в жару такие лакомства как

пирожные, торты, пироги – все они «тяжелы» для желудка.

Жара – серьезное испытание для организма, поэтому не стоит нагружать себя сложными физическими упражнениями либо тяжелым физическим трудом. Особенно не рекомендуется заниматься спортом в «час пик» - с 12 до 17 часов, когда солнечная активность максимальна.

Загорать на пляже лучше в тени.