

Безопасный отдых на водоемах.  
Оказание помощи терпящим  
бедствие на воде

# Летний период

**Отдых на воде**

**Использование маломерных судов**

**Средства оказания помощи терпящим бедствие**

## Общие рекомендации при отдыхе на воде

- предварительно получить консультацию врача о максимальном времени пребывания в воде и на солнце;
- купаться и нырять только в разрешенных, хорошо известных местах. Если место реки вам незнакомо, необходимо убедиться в том, что на дне нет пней, коряг, острых камней, ям, водоворотов, а также водорослей;
- при эксплуатации маломерных судов обязательно использовать спасательные жилеты.

# Условия выбора места купания

- чистая вода,
- ровное песчаное или гравийное дно,
- небольшая глубина (до 2м),
- нет сильного течения (до 0,5 м/с).

Начинать купаться рекомендуется в солнечную безветренную погоду при температуре воды 17-19 С, воздуха 20-25 С.

В воде следует находиться 10-15 минут, перед заплывом необходимо предварительно обтереть тело водой.

## Лучшее время суток для купания:



**утром**  
**8.00 - 10.00**



**вечером**  
**17.00 - 19.00**



### Рекомендуется:

- перед купанием - отдохнуть;
- входить в воду осторожно, медленно, когда вода дойдет вам до пояса, остановитесь и плывите вдоль берега или к нему;
- купаться в специально отведенных и оборудованных для этого местах;
- перед купанием в незнакомых местах обследовать дно;
- находиться в воде не более 15-20 минут;
- после купания растереть тело полотенцем.

### Не рекомендуется:

- купаться раньше чем через час-полтора после приема пищи;
- входить в воду разгоряченным;
- отплывать далеко от берега;
- доводить себя до озноба;
- пользоваться надувными матрасами, автомобильными камерами и другими не предназначенными для купания предметами.

# Причины беды на воде



**1) Нахождение человека в воде в состоянии алкогольного опьянения;**

**2) Тяга к экстремальным развлечениям, риску – ныряние и купание в незнакомых местах;**

**3) Внезапное погружение в воду, купание в холодной воде сразу после еды или длительного пребывания на солнце;**



# Причины беды на воде

**4)Использование надувных матрацев,  
автомобильных камер;**



**5)Купание в темное время суток;**

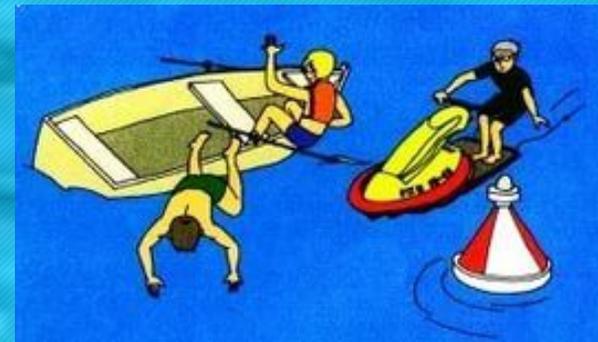


**6)Купание детей без присмотра  
взрослых;**



# Причины беды на воде

7) Катание на лодках (весельных и моторных), катерах, катамаранах, водных мотоциклах;



9) Купание в грязной воде.



10) Купание в шторм



## Основные правила, которые должен соблюдать каждый человек, собирающийся искупаться:

- 1) Купаться в специально отведенных местах - на пляжах;
- 2) Не купаться в состоянии алкогольного и наркотического опьянения;
- 3) Дети должны купаться только в присутствии взрослых;
- 4) Не нырять в воду в незнакомых местах, а также с лодок, причалов, набережных, мостов;
- 5) Во время купания не терять друг друга из вида;
- 6) Не подавать сигналов ложной тревоги;
- 7) Не доводить себя до переохлаждения и переутомления;
- 8) В водоемах с большим количеством водорослей плыть у поверхности воды, не задевая растений и не делая резких движений; если все же руки и ноги спутываются стеблями, необходимо сделать остановку и освободиться от них.

# Категорически запрещается:

- 1) Купаться в местах, где установлены щиты с предупреждающими и запрещающими знаками и надписями;
- 2) Заплывать за буйки, обозначающие границы плавания;
- 3) Подплывать к моторным, парусным судам, весельным лодкам и другим плавсредствам;
- 4) Купаться в состоянии алкогольного и наркотического опьянения;
- 5) Приводить и купать на пляже собаку и других животных;
- 6) Купаться в холодной воде (менее 16 градусов);
- 7) Плавать на досках, бревнах, лежаках, автомобильных камерах и других непригодных для этого средствах;
- 8) Допускать шалости в воде, связанные с нырянием, захватом купающихся, погружением товарищей в воду, толканием на глубокое место;
- 9) Купаться в загрязненных водоемах.

## ОСНОВНЫЕ ПРАВИЛА: ГДЕ, КОГДА, КАК



Купаться можно только в разрешенных местах



Когда купаешься, поблизости от тебя должны быть люди



Нельзя нырять в незнакомых местах – на дне могут оказаться притопленные бревна, камни, коряги, металлические прутья и т.д.



Нельзя купаться у крутых, обрывистых и заросших растительностью берегов



Нельзя заплывать далеко от берега, не рассчитав свои силы, опасно даже для умеющих хорошо плавать



Не следует купаться в заболоченных местах и там, где есть водоросли или тина



Нельзя цепляться за лодки, залезать на знаки навигационного оборудования – бакены, буйки и т.д.



Нельзя купаться в штормовую погоду или в местах сильного прибоя



Нельзя купаться в оросительных каналах, вблизи дамб и гидротехнических сооружений



Нельзя употреблять спиртные напитки и заходить потом в воду



Не заходи на глубокое место, если не умеешь плавать или плаваешь плохо



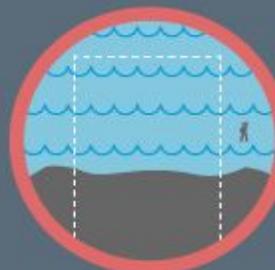
Не устраивай в воде игр, связанных с захватом других купающихся



Нельзя плавать на надувных матрацах и камерах (если плохо плаваешь)



Не пытайся плавать на бревнах, досках, самодельных плотках



Не заплывать за границы пляжа



Не купаться менее чем через полтора-два часа после приема пищи



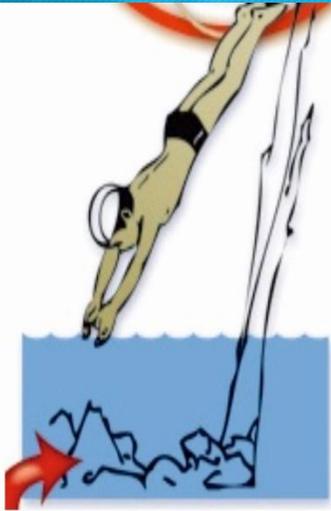
Не перегреваться на солнце перед купанием



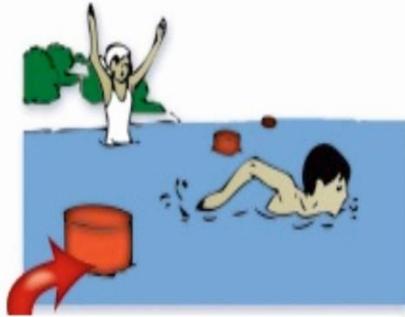
Не купаться в плохую погоду и в темное время суток

# Категорически запрещается

## ВНИМАНИЕ! ОПАСНО:



Прыгать с обрывов и вышек, не проверив дно



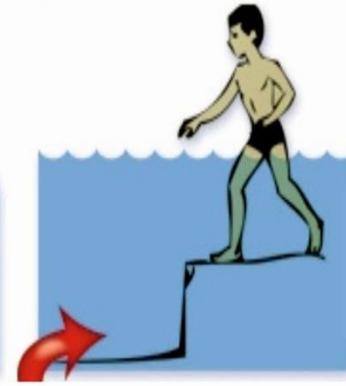
Заплывать за буйки или пытаться переплыть водоемы



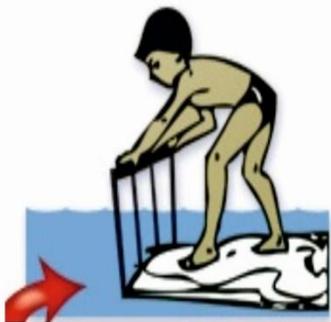
Устраивать на воде опасные игры



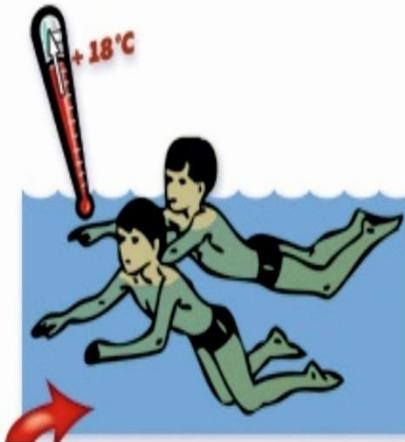
Далеко отплывать от берега на надувных матрацах и кругах



Купаться в неустановленных местах



Оставлять без присмотра детей, стоящих возле воды



Купаться в воде при температуре ниже 18°C



Подавать ложные сигналы тревоги



Кататься на самодельных плотках



Подплывать к близко идущим судам, лодкам и катерам

# Наиболее приемлемые режимы купания

- Купаться рекомендуется при температуре воды не ниже  $+18^{\circ}\text{C}$ , а воздуха  $+20^{\circ}\text{C}$ . Купаться подряд можно не более 3-5 раз по 10-15 минут.
- Не рекомендуется купаться после еды раньше, чем через 1,5-2 часа.
- при температуре воды  $18^{\circ}\text{C}$  – 6-8 минут;
- при температуре воды  $20^{\circ}\text{C}$  – 10-12 минут;
- при температуре воды  $24^{\circ}\text{C}$  – 15-20 минут

# Время безопасного пребывания человека в воде:

- При температуре воды  $24^{\circ}\text{C}$  время безопасного пребывания: 7-9 часов.
- При температуре воды  $5-15^{\circ}\text{C}$  - от 3,5 часов до 4,5 часов.
- Температура воды  $2-3^{\circ}\text{C}$  становится не безопасной для человека через 10-15 мин.
- При температуре воды минус  $2^{\circ}\text{C}$  окоченение может наступить через 5-8 мин.

# Порядок действий при самоспасении

В воде появились судороги: свело руки или ноги. Если ты не возле берега то сделать можно следующее:



- Судорога пройдет, если мышцу которую она свела уколоть чем-то острым, например, булавкой;
- 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!



**Если случайно хлебнул воды.  
Если начал тонуть.**

- Остановись;**
- Приподними голову над водой и откашляйся;**
- Энергичные движения рук и ног помогут тебе держаться вертикально на воде, а потом приплыть к берегу.**



**Начали тонуть:**



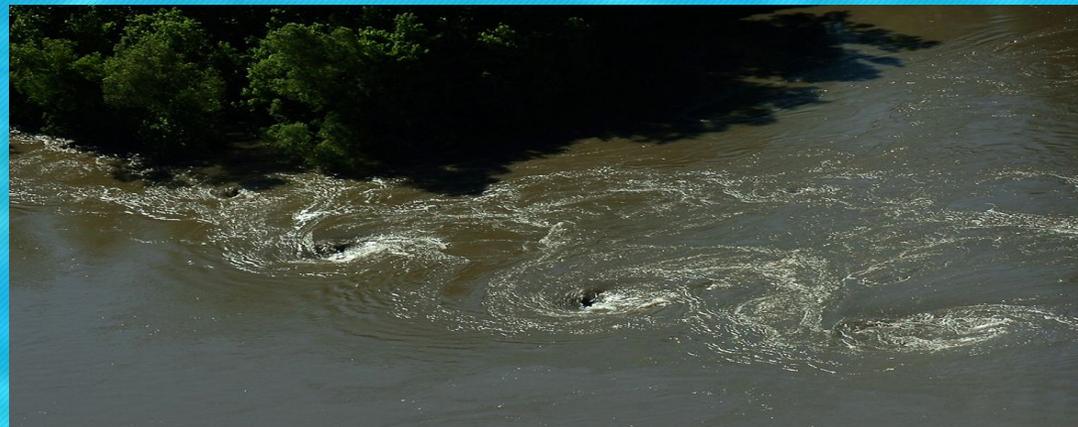
- перевернитесь на живот или на спину;
- раскиньте руки и ноги (как можно шире);
- не выдыхайте полностью (в легких должен оставаться воздух);
- руками слегка загребайте воду под себя;
- плывите к ближайшему берегу.

## **Чтобы избежать захлебывания в воде, пловец должен:**

- 1. Соблюдать правильный ритм дыхания;**
- 2. Плавая в волнах, нужно внимательно следить за тем, чтобы делать вдох, когда находишься между гребнями волн;**
- 3. Плавая против волн, следует спокойно подниматься на волну и скатываться с нее;**
- 4. Если идет волна с гребнем, то лучше всего подныривать под нее немного ниже гребня;**
- 5. Попав в быстрое течение, не следует бороться против него, необходимо не нарушая дыхания плыть по течению к берегу;**
- 6. Оказавшись в водовороте, не следует поддаваться страху, терять чувство самообладания. Необходимо набрать больше воздуха в легкие, погрузиться в воду и, сделав сильный рывок в сторону по течению, всплыть на поверхность.**

# Попа в водоворот

- Набери побольше воздуха в легкие;
- Погрузись в воду и сделай сильный рывок в сторону по течению;
- Всплывай на поверхность



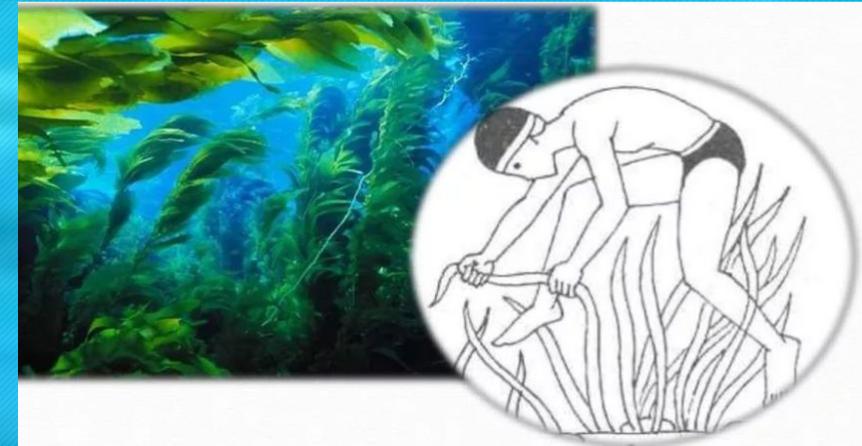
Попали в водоворот:



- сделайте глубокий вдох;
- погрузитесь в воду;
- сделав рывок в сторону течения, всплывайте на поверхность.

# 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.



# Попаив в сильное течение

- Не «теряйся»;
- Не плыви против потока;
- Плыви по течению, постепенно смещаясь к берегу.



Попали в сильное течение:



- не плывите против течения;
- используйте течение, чтобы приблизиться к берегу.

# **Соблюдайте правила пользования лодками и другими плавательными средствами:**

- **нельзя выходить в плавание на неисправной и полностью необорудованной лодке;**
- **перед посадкой в лодку, надо осмотреть ее и убедиться в наличии весел, руля, уключин, спасательного круга, спасательных жилетов по числу пассажиров, и черпака для отлива воды;**
- **при посадке в лодку нельзя вставать на борт или сиденья;**
- **посадку в лодку производить, осторожно ступая посреди настила;**
- **садиться на балки (скамейки) нужно равномерно;**
- **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;**

# **Соблюдайте правила пользования лодками и другими плавательными средствами:**

- **не разрешается кататься в тумане, вблизи шлюзов, плотин, а также останавливаться вблизи мостов или под ними;**
- **запрещается кататься на лодке детям до 16 лет без сопровождения взрослых, перегружать лодку сверх установленной нормы для этого типа лодки, пересекать курс моторных судов, близко находиться к ним и двигаться по судовому ходу;**
- **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.**

# Международные символы предупреждения на морских пляжах



Море спокойно. Безопасные условия для купания



Опасность! Купаться запрещено



Повышенная опасность! Заходить в воду запрещено



Территория для сёрфинга



Соблюдайте осторожность! Желательно купаться не в одиночку



Соблюдайте осторожность! В воде активна морская живность



Место купания. Территория для безопасного купания



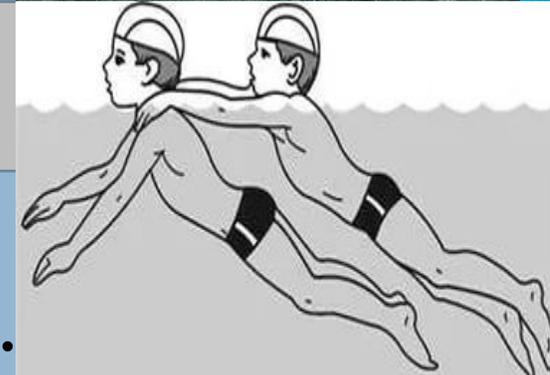
Внимание! Вода загрязнена

# Помощь утопающему

**Если вы заметили тонущего человека или услышали крики о помощи.**

 **112**  
СЛУЖБА СПАСЕНИЯ

- Немедленно сообщите о происшествии в службы спасения (Телефон Единой службы спасения 112)
- Если поблизости нет спасательной станции, некому прийти на помощь, кроме вас, оцените свои возможности и, если вы уверены в своих силах:
- Посмотрите, нет ли рядом спасательного круга или другого предмета, способного увеличить плавучесть человека (палки, доски), бросьте его на максимальное расстояние в сторону тонущего.
- Подплывите к нему (но не вплотную), постарайтесь успокоить и ободрить.
- Выясните, контролирует ли он свои действия, если тонущий не потерял самообладание, то помогите ему держаться на воде и добраться до берега, при этом он может держаться за ваши плечи.



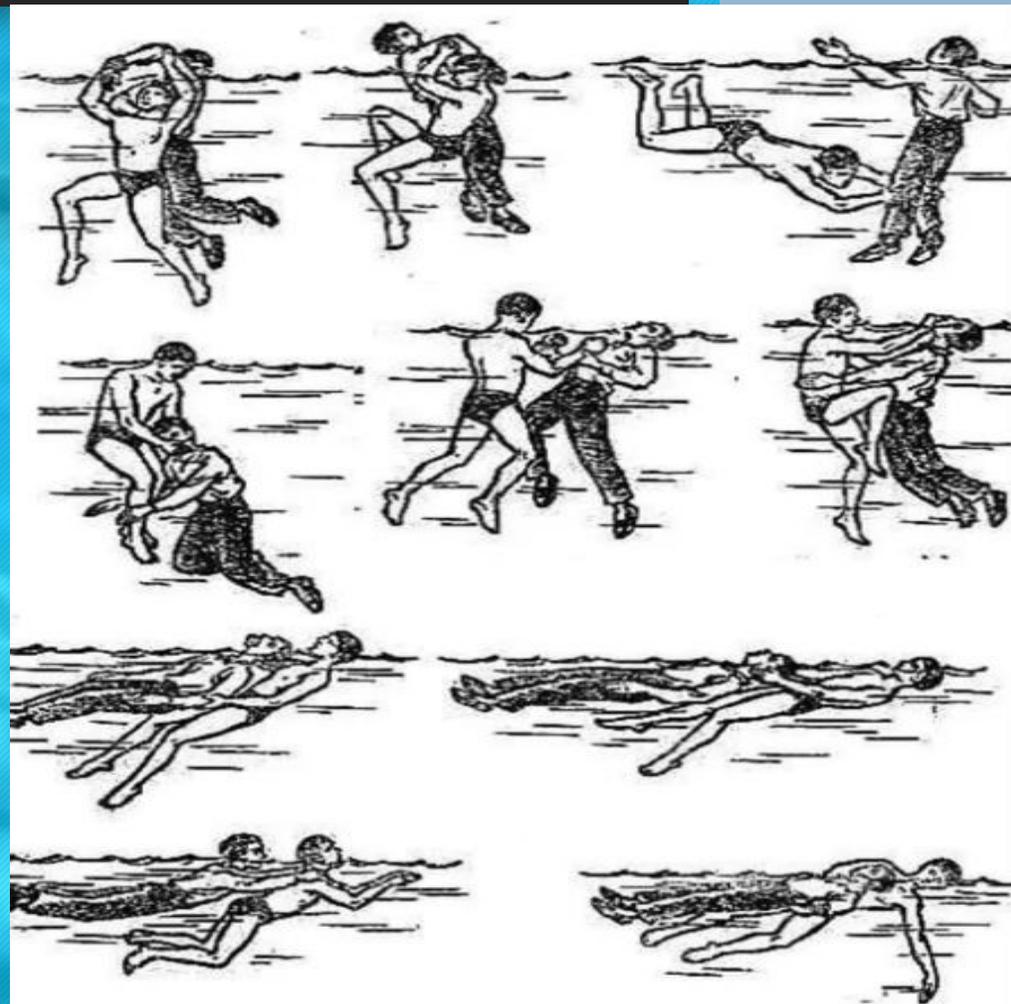
# Если терпящий бедствие потерял самообладание

-действовать надо осторожно, чтобы он не увлек вас за собой под воду.

-Подплыв, надо нырнуть под него и, взяв за ноги, вытолкнуть вверх, одновременно разворачивая его к себе спиной.

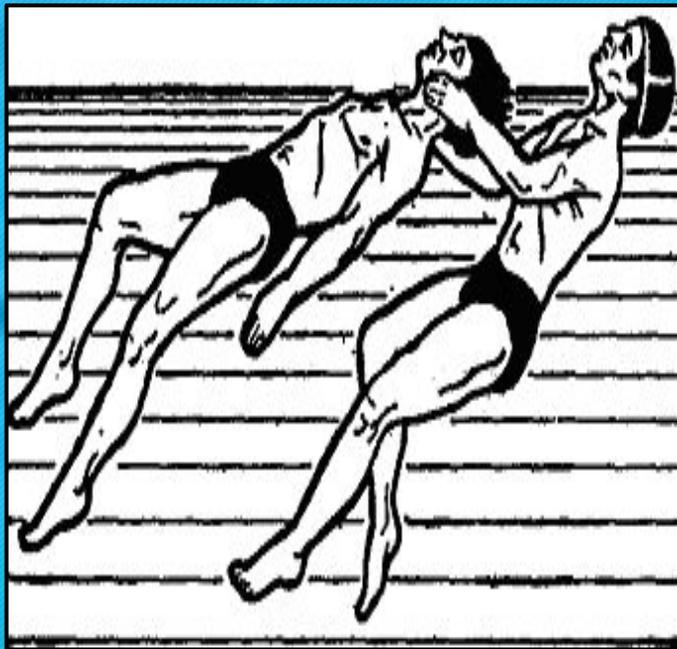
-Оказавшись сзади, захватите своей рукой обе руки тонущего под локти, приподнимите и разверните его лицом вверх над поверхностью воды, чтобы он мог дышать.

-Ваша вторая рука при этом остается свободной, и вы можете плыть и транспортировать тонущего к берегу.

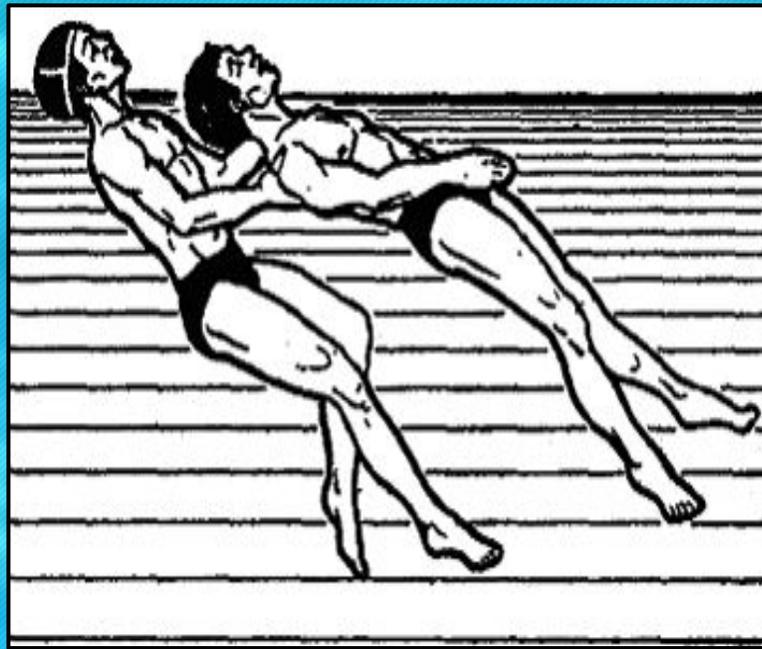


# Способы транспортировки пострадавшего

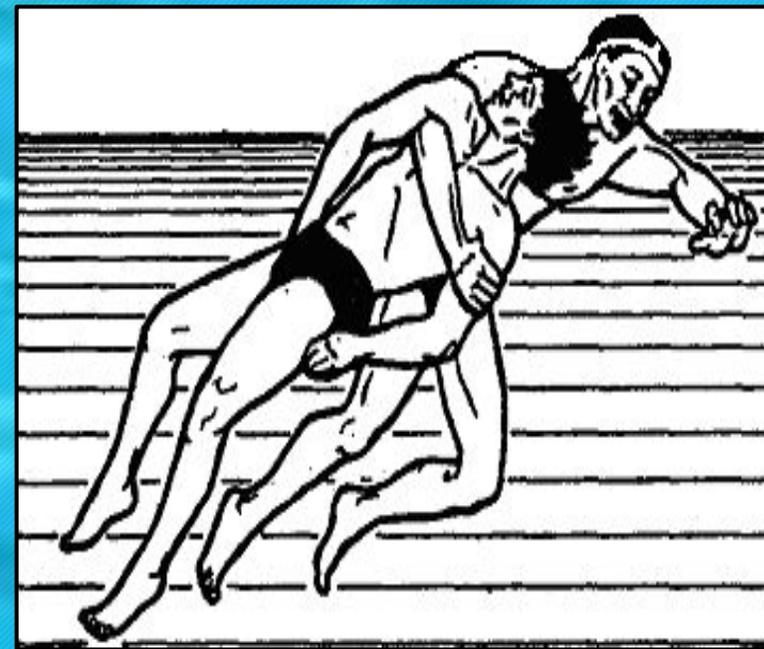
**Буксировка  
пострадавшего за голову**



**Буксировка пострадавшего  
с захватом подмышки**

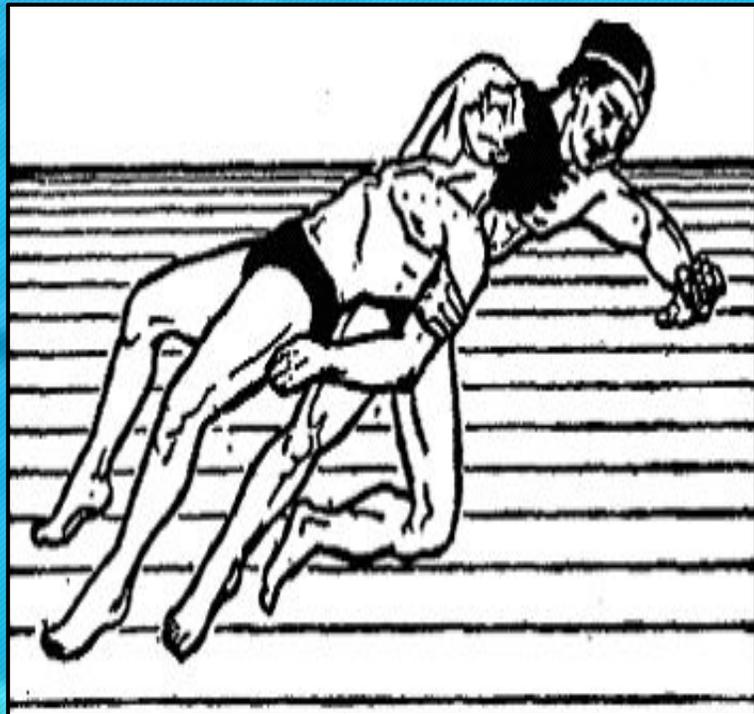


**Буксировка пострадавшего  
с захватом под руку**

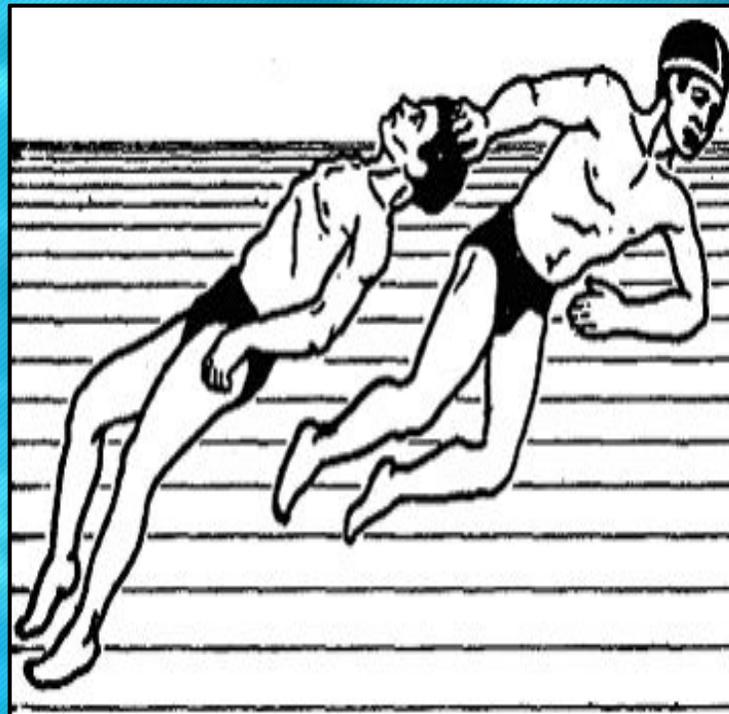


# Способы транспортировки пострадавшего

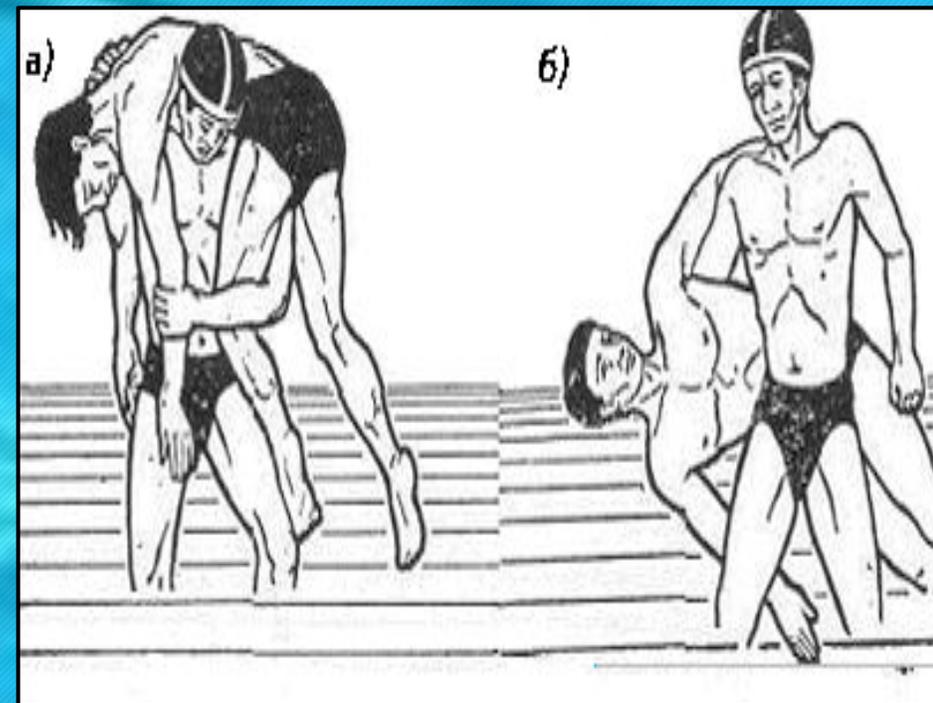
Буксировка пострадавшего с захватом выше локтей



Буксировка пострадавшего с захватом за волосы



Вынос пострадавшего из воды  
а - на плечах; б - с упором на бедра



# Если человек уже погрузился под воду

- Не оставляйте попыток найти его на глубине, а затем вернуть к жизни.

- Это можно сделать, если утонувший находился в воде не более 6 минут.

- Подняв потерпевшего из воды и доставив его на берег, попросите находящихся поблизости людей вызвать «Скорую помощь».

