



# ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОСТИ НА ВОДЕ

Как показывает практика, большинство несчастных случаев с людьми на водоемах происходит в летний период.

Ежегодный анализ показывает, что основными причинами гибели людей на воде являются:

## 1. среди взрослых:

- купание в нетрезвом виде;
- нарушение правил эксплуатации маломерных судов и гребных лодок;
- незнание, а порой игнорирование правил поведения у воды, на воде и способов спасания и оказания первой доврачебной помощи.

## 2. среди детей и подростков:

- неумение плавать;
- оставление детей без присмотра взрослых;
- купание в необорудованных, запрещенных местах.

## ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ НА ВОДЕ:

- Выбирайте для купания безопасные или специально оборудованные места;
- Не купайтесь в нетрезвом состоянии;
- Не подплывайте к судам (моторным и парусным), лодкам и другим плавсредствам;
- Не оставляйте детей у воды и на воде без присмотра;
- Не ныряйте в незнакомых местах;
- Не заплывайте далеко от берега и за знаки ограждения акватории пляжа;
- Не купайтесь в котлованах;
- Не купайтесь ночью;
- Не используйте для плавания доски, надувные матрацы, автомобильные камеры;
- Не бросайте в воду банки, стекло и другие предметы, опасные для купающихся;

- Не прыгайте в воду с лодок, катеров, причалов, а также сооружений, не предназначенных для этих целей;
- Не устраивайте в воде игр, связанных с нырянием и захватом рук, головы, ног купающегося;
- Не играйте с мячом и в другие спортивные игры в местах, не предназначенных для этих целей;
- Не зовите на помощь, если вам ничего не угрожает. Такие «шутки» мешают спасателям работать.

## СОВЕТЫ КУПАЮЩИМСЯ

### До купания:

1. Прежде чем начать купание, посоветуйтесь с врачом, т. к. купание полезно не всем.
2. Начинайте купание в солнечную безветренную погоду, при температуре воздуха 20-25°C, воды – 17-19°C.
3. Выбирайте для купания безопасные или специально отведенные для этого места. Если поблизости нет пляжа, купальни, водной станции, можно купаться в водоеме с чистым песчаным берегом.
4. После еды не следует купаться раньше, чем через час.
5. Нельзя купаться в нетрезвом виде.
6. Перед купанием надо отдохнуть. Разгоряченным входить в воду не рекомендуется.
7. Не купайтесь при большой волне.
8. Не прыгайте в воду в незнакомых местах.

### Во время купания:

1. Входите в воду осторожно. На мелком месте остановитесь и быстро окунитесь с головой.
2. Не доводите себя до озноба, купайтесь не более 10-15 минут.
3. При судорогах – не теряйтесь! Старайтесь удержаться на поверхности воды, зовите на помощь.
4. Не надо часто выходить из воды и стоять мокрым на ветру.
5. Попав в сильное течение, не плывите против него, используйте течение, чтобы приблизиться к берегу.
6. Попав в водоворот, не пугайтесь. Наберите побольше воздуха в легкие, погрузитесь в воду и, сделав сильный рывок по направлению течения, всплывайте на поверхность.

7. Не плавайте далеко от берега, не заплывайте за предупредительные знаки.
8. Помните: шалости на воде могут привести к несчастному случаю.
9. Купаться рекомендуется не более двух раз в сутки.

*Пожилым людям опасно заходить в воду после длительного пребывания на солнце. Чрезвычайно опасно прыгать в воду, особенно в незнакомом водоеме, головой вниз, так как это нередко приводит к повреждению шейных позвонков.*