

## Правила безопасного пребывания на воде

### Запрещается:



- Купание в местах, где выставлены щиты с предупреждениями и запрещающими надписями.
- Купание в необорудованных, незнакомых местах.
- Заплывать за буйки, обозначающие границы плавания.
- Подплывать к моторным, парусным судам, весельным лодкам и другим плавсредствам.
- Прыгать в воду с лодок, причалов, а также сооружений, не приспособленных для этих целей.
- Загрязнять и засорять водоемы.
- Распивать спиртные напитки, купаться в состоянии алкогольного опьянения.
- Приводить с собой собак и других животных.
- Оставлять на берегу, в гардеробах и раздевальных бумагу, стекло и другой мусор.
- Играть с мячом и в спортивные игры в не отведенных для этих целей местах, а также допускать в воде шалости, связанные с нырянием и захватом купающихся.
- Подавать крики ложной тревоги.
- Плавать на досках, бревнах, лежаках, автомобильных камерах, надувных матрацах.
- Купаться лучше утром или вечером, когда солнце греет, но нет опасности перегрева. Температура воды должна быть не ниже 18-19 градусов, температура воздуха – 20-25 градусов. Продолжительность купания зависит от температуры воздуха и воды, от влажности воздуха и силы ветра.

**Наиболее благоприятные условия купания - ясная безветренная погода, температура воздуха 25 и более градусов.**

### Опасности, подстерегающие купальщика и способы спасения

- Судорога ног**
- позовите находящихся поблизости людей на помощь;
  - постарайтесь глубоко вдохнуть воздух, расслабиться и свободно погрузиться в воду лицом вниз;
  - возьмитесь двумя руками под водой за голень сведенной ноги, с силой согните колено, а затем выпрямите ногу с

помощью рук, делая это несколько раз, пока можете задерживать дыхание;

- при продолжении судорог до боли щипайте пальцами мышцу, попросите спасающих вас людей поднырнуть и укусить вас за нее;

- после прекращения судорог смените стиль плавания или некоторое время полежите на спине, массируя руками ногу, затем медленно плывите к берегу.

**Попадание воды в ротовую полость**

- не паникуйте, постарайтесь развернуться спиной к волне;
- прижмите согнутые в локтях руки к нижней части груди и сделайте нескольких резких выходов, помогая себе руками;
- восстановив дыхание, ложитесь на живот и двигайтесь к берегу;
- при необходимости позовите людей на помощь.

**Тонет человек**

- привлеките внимание окружающих громким криком "Человек тонет!", вызовите "Скорую помощь" и, скинув одежду и обувь, доплывите до утопающего; - спасательный круг, резиновую камеру или надувной матрас кидайте в воду по возможности ближе к утопающему;
- если человек находится в воде вертикально или лежит на животе, подплывите к нему сзади и за волосы (либо, просунув руку под подбородок) приподнимите ему голову, перевернув на спину, чтобы лицо находилось над водой;
- если человек лежит на спине, подплывите со стороны головы;
- не давайте утопающему ухватить вас за руку или шею – поднырните под него и слегка ударте снизу по подбородку, развернув спиной к себе;
- при погружении человека на дно оглянитесь вокруг, запомните ориентиры на берегу, чтобы течение не отнесло вас от места погружения, затем начинайте под водой искать утонувшего;
- при обнаружении тела возьмите его за волосы и, резко оттолкнувшись от дна, всплывайте на поверхность;
- если утонувший не дышит, прямо на воде сделайте ему несколько вдохов "изо рта в рот" и, подхватив его одной рукой за подбородок, плывите к берегу.

## **Тепловой и солнечный удар**

Чаще всего страдают люди ослабленные, страдающие сердечно-сосудистыми заболеваниями, повышением артериального давления, заболеваниями щитовидной железы, ожирением, пожилые и дети. Солнечный удар может произойти как во время непосредственного пребывания под прямыми солнечными лучами, так и спустя 6-8 часов после этого. В результате перегрева всего организма нередко может случиться тепловой удар, который проявляется почти так же, как и солнечный.

**Чтобы уберечься от солнечного и теплового удара необходимо соблюдать несколько несложных правил:**

- По возможности не выходите из дома с 11:00 до 17:00 часов дня.
- Носите одежду из натуральных тканей (хлопок, лен и др.).
- Обязательно прикрывайте голову легкой, светлой шляпой, панамой, шапочкой с козырьком, косынкой. Глаза защищайте темными очками.
- Соблюдайте правильный питьевой режим; неограниченное, беспорядочное питье не только не утоляет жажды, но и перегружает сердце. Лучше всего пить подкисленный чай, квас, соки, минеральную воду.
- Используйте крема с солнцезащитным фактором, это не дань моде, а необходимость.
- После пребывания на солнце полезно искупаться, принять душ или сделать влажное обтирание.
- Не находитесь на солнце на голодный желудок и сразу после еды.

**Симптомы теплового и солнечного удара**

- Нарастающая вялость, ощущение усталости, головная боль, жажда;
- Головокружение, шум в ушах, боли во всем теле, учащенный пульс и дыхание, иногда появляются тошнота и рвота, усиливается потоотделение, может быть носовое кровотечение;
- Сердечная слабость и выраженные расстройства дыхания, потеря сознания;
- Иногда могут быть судороги, бред, галлюцинации;

**Характерный признак тяжелой степени перегревания — прекращение потоотделения. Если не оказать человеку первую помощь, может наступить остановка дыхания и сердца!**