



**НЕ ЗАПЛЫВАЙ ЗА БУЙКИ !**  
МОЖНО ПОПАСТЬ  
ПОД КАТЕР ИЛИ ЛОДКУ



**ТВЕРДИМ НЕ ЗЯМЫ ГОД ОТ ГОДА:  
НЕ ЗНАЯ ДНА,  
НЕ ПРЫГАЙ В ВОДУ !**



**НЕЛЬЗЯ, ДАЖЕ ИГРАЯ, «ТОПИТЬ» ЧЕЛОВЕКА —  
ОН МОЖЕТ ЗАХЛЕБНУТЬСЯ  
И ПОГИБНУТЬ**

## МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ НА ВОДЕ

Наступила пора летних купаний и лодочных прогулок. Но вот беда — и купающиеся, и катающиеся на лодках нередко нарушают самые элементарные правила поведения на воде. Чтобы избежать несчастного случая, надо знать и соблюдать меры предосторожности на воде.

Купайтесь только в специально отведенных и оборудованных для этой цели местах: пляжах, местах массового отдыха и купания. Если поблизости нет оборудованных мест, для купания лучше выбрать места, где чистая вода, ровное песчаное дно, небольшая глубина, нет сильного течения и водоворотов.

Начинать купание следует в солнечную безветренную погоду при температуре воздуха +20-25°C, воды +18-19°C. Входить в воду надо осторожно, на неглубоком месте остановиться и быстро окунуться с головой. В воде можно находиться 10-15 минут. Ни в коем случае не доводить себя до озноба — это вредно для здоровья. От переохлаждения в воде появляются опасные для жизни судороги, сводит руки и ноги. В таком случае плыть надо на спине. Если растеряться и перестать плыть, то можно утонуть. При ощущении стягивания пальцев руки надо быстро, с силой сжать кисть в кулак, сделать резкое отбрасывающее движение рукой в наружную сторону и разжать кулак. При судороге икроножной мышцы необходимо согнувшись, двумя руками обхватить стопу пострадавшей ноги, с силой потянуть ее к себе. При судороге мышц бедра необходимо ухватить рукой ногу с наружной стороны, ниже голени, у лодыжки (за подъем) и, согнув ее в колене, потянуть назад к спине. Следует помнить, что работа сведенной мышцей ускоряет исчезновение судорог.

Необходимо также знать, что если пловец устал, то лучшим отдыхом будет положение на спине, при котором, действуя легкими надавливающими на воду движениями ладоней рук и работой ног, можно поддерживать себя на поверхности воды, чтобы восполнить силы для продолжения плавания.

Однако лучшей гарантией безопасности на воде является соблюдение правила: никогда не следует идти на проплыв большого расстояния без тренировок. Это нельзя делать еще и потому, что в случае опасности пловцу не сумеют оказать помощь.

Попав в сильное течение, не надо плыть против него, иначе легко можно выбиться из сил. Лучше плыть по течению, постепенно приближаясь к берегу. Никогда не следует подплывать к водоворотам — это самая большая опасность на воде, они затягивают купающегося на большую глубину и с такой силой, что даже опытный пловец не всегда в состоянии выплыть. Попав в водоворот, наберите побольше воздуха в легкие, погрузитесь в воду и, сделав сильный рывок в сторону по течению, сплывайте на поверхность. Запутавшись в водорослях, не делайте резких движений и рывков, иначе петли растений еще туже затянутся. Лучше лечь на спину и постараться мягкими и спокойными движениями выплыть в ту сторону откуда приплыли. Если и это не помогает, то нужно, подтянув ноги, осторожно освободиться от растений руками. Очень опасно нырять в местах неизвестной глубины, так как можно удариться головой о песок, глину, сломать себе шейные позвонки, потерять сознание и погибнуть.

Не менее опасно прыгать головой в воду с плотов, пристани и других плавучих сооружений. Под ними могут быть сваи, рельсы, камни и т.п. Нырять можно лишь там, где имеется для этого достаточная глубина, прозрачная вода, ровное дно. Даже те места, где ныряли прошлым летом, нужно проверить, потому что за год там могли образоваться наносы или понизиться уровень воды.

Не пользуйтесь для плавания досками, надувными матрацами, автомобильными камерами и др. предметами. Запрещается взбираться на буи, бакены и другие технические знаки. Важным условием безопасности на воде являются дисциплина и организованность. Шалости не должны переходить известных границ.

Нужно внимательно и бережно относится к товарищу, не терять его из виду и приходить к нему на выручку. Ни в коем случае нельзя друга топить, держать под водой, в шутку кричать о помощи.

Не оставляйте у воды детей. Маленькие дети удивительно бесстрашны. Не ведая об опасности, они могут в воде остаться и упасть, захлебнуться волной и попасть в яму, не забывайте о своей ответственности за их безопасность.

## УМЕЙ ПОМОЧЬ ПОСТРАДАВШЕМУ, ПРИ СОЛНЕЧНОМ УДАРЕ:

При продолжительном пребывании на солнце, особенно с непокрытой головой наступает перегревание организма или солнечный удар. При этом поднимается температура, появляется головная боль, шум в ушах, рвота, затем человек может потерять сознание, кожа приобретает багрово-красный цвет. Пострадавшего быстро переносят в тень, кладут так, чтобы голова была выше ног, затем освобождают тело пострадавшего от стягивающих элементов одежды и делают холодные компрессы, холодные обливания и дают обильное питье, а затем вызывают врача. При необходимости проводят искусственное дыхание.

## ПРИ СОЛНЕЧНОМ ОЖОГЕ:

От действия солнечных лучей на незащищенную кожу могут быть две степени ожога.

**Первая степень:** покраснение и небольшая припухлость кожи, чувство жжения, в этом случае пораженные места кожи хорошо протирают спиртом, водкой или одеколоном и защищают от воздействия солнечных лучей одеждой.

**Вторая степень:** появление пузырей, наполненных жидкостью. Ни в коем случае нельзя их прокалывать или прорывать. Необходимо развести несколько кристаллов марганцовокислого калия в кипяченой воде до появления розовой окраски. Раствором промывают кожу, накладывают сухую стерильную повязку и направляют к врачу.

**НЕОБХОДИМО ПОМНИТЬ, ЧТО СОБЛЮДЕНИЕ МЕР ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ — ГЛАВНОЕ УСЛОВИЕ БЕЗОПАСНОСТИ НА ВОДЕ !**