

## Памятка по правилам поведения на воде

Человек может оказаться в воде как по своей воле: купание, подводная охота, рыбная ловля, так и совершенно случайно: авария плавсредства, падение в воду, оказание помощи пострадавшим.

### С целью предупреждения случаев утопления необходимо соблюдать основные правила поведения на воде:

- ❖ Не заходить в воду (особенно в глубоких местах), не умея плавать.
- ❖ Купаться только в разрешенных, хорошо известных местах.
- ❖ Нельзя купаться вблизи водосбросов, шлюзов, пристаней, мостов, водоворотов, стремнин, в судходном фарватере, вблизи плавсредств, в местах скопления водорослей.
- ❖ Нельзя резко входить в воду или нырять после длительного пребывания на солнце, сразу после приема пищи, в состоянии утомления.
- ❖ Запрещается прыгать в воду в незнакомых местах, проводить игры в воде, связанные с захватами.
- ❖ Запрещается оставлять детей на берегу водоема без присмотра взрослых, умеющих плавать и оказывать первую помощь.
- ❖ Не умея плавать, нельзя находиться в воде на надувном матрасе или камере.
- ❖ Нельзя долго находиться в воде, особенно в холодной.
- ❖ Нельзя купаться в штормовую погоду и во время грозы.
- ❖ Нельзя заниматься подводным плаванием или подводной охотой без разрешения врача.

Для предотвращения погружения человека под воду можно использовать несколько способов: плавание, поддержание горизонтального или вертикального положения тела за счет активных движений руками и ногами, принятие позы «поплавок», использование плавающих в воде предметов и специальных спасательных средств.

Плавание относится к активному способу удержания человека на воде и передвижения, однако оно связано с большими физическими затратами и быстрым утомлением.

#### Поза лежа на спине

Для отдыха на воде можно использовать позу лежа на спине: лечь на спину, развести руки и ноги, закрыть глаза, положить голову на воду, расслабиться, дышать глубоко и спокойно, удерживать горизонтальное положение за счет работы рук и ног.



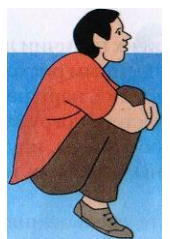
Эта поза самая безопасная и менее утомительная.

#### Поза «поплавок»

Отдых на воде обеспечивает поза «поплавок». Для ее выполнения необходимо глубоко вдохнуть, погрузить лицо в воду, обхватить колени руками и прижать их к туловищу, выдох делать медленно в воду.

После окончания выдоха следует поднять голову, осуществить вдох, опустить голову в воду и сделать выдох под водой.

Для отдыха в воде можно использовать плавающие в ней предметы.



Спокойное, уверенное поведение человека в воде позволит долго удержаться на ее поверхности, дожидаться помощи, набраться сил и самостоятельно добраться до берега.

Беспорядочное барахтанье в воде приводит к быстрой потере сил, попаданию воды в дыхательные пути, что способствует утоплению.

Тонуший человек хаотично размахивает руками, просит о помощи, периодически уходит под воду и всплывает. В этой ситуации ему необходимо немедленно оказать помощь.

**Главная задача заключается в быстром извлечении пострадавшего из воды на берег или плавсредство. Если помощь оказать в первую минуту после утопления, то можно спасти 90 % и более пострадавших, через 5-6 минут число благополучных исходов резко сокращается.**

