

## **Общие правила безопасного поведения на воде**

*МКУ "УГОЧС" г. Рыбинска напоминает: Что умение хорошо плавать - одна из важнейших гарантий безопасного отдыха на воде, но помните, что даже хороший пловец должен соблюдать постоянную осторожность, дисциплину и строго придерживаться правил поведения на воде.*

### **Напоминаем:**

1. Не купайтесь в нетрезвом состоянии.
2. Избегайте купания в одиночку.
3. Воздерживайтесь от купания в неизвестных и не предназначенных для этой цели водоемах. Не ныряйте в местах с неизвестной глубиной и рельефом дна.
4. Не доводите себя до перегревания, переохлаждения и переутомления. Избегайте купания в одиночку. Не заплывайте далеко - можно не рассчитать своих сил.
5. Не подплывайте к моторным, парусным судам, весельным лодкам, баржам и другим транспортным средствам – это опасно.
6. Не заплывайте за ограничительные знаки мест, отведенных для купания, не взбирайтесь на технические и предупредительные знаки, буйки и прочие предметы.
7. Не оставляйте детей у воды без присмотра взрослых. Научите их плавать.

### *Утомленный пловец*

Не надо теряться – следует сохранить спокойствие и верить в свои возможности доплыть до берега. Повернуться на спину, отдохнуть, восстановить ровное дыхание, плыть к берегу.

*От охлаждения тела и переутомления мышц возникают судороги.*

1. Судорожное сокращение мышц бедра:
  - согнуть ногу в колене;
  - сильно прижать руками пятку по направлению к спине.
2. Судорожное сокращение кистей рук:
  - резко сжимать и разжимать пальцы.
3. Судорожное сокращение мышц живота:
  - энергично подтягивать к животу колени ног.
4. Судорожное сокращение икроножной мышцы:
  - поднять ногу над поверхностью воды;

- энергично подтягивать стопу руками к себе.

#### *Пловец попал в течение*

1. Спокойно плыть по течению.
2. Выбрать место и приблизиться к берегу.

#### *Падение в воду*

1. Оказавшись в воде, набрать в легкие больше воздуха, принять вертикальное положение.
2. Не поддаваться панике, стараться спастись самому, вести себя спокойно.

#### *Спасение уставшего человека*

1. Подплыть к человеку и успокоить его; последний кладет руки на плечи спасателя сзади. Плывая брассом, спасатель тянет уставшего, который помогает буксировке работая ногами.

2. Уставший пловец плывет на спине:

- подплыть к нему со стороны ног;
- положить на свои плечи свободно выпрямленные руки уставшего;
- плыть брассом, толкать впереди себя уставшего человека (рот и нос уставшего все время находится на поверхности воды).

#### *Спасение тонущего человека*

1. Подплыть к нему сзади. Если это сделать нельзя, то следует поднырнуть под него, захватить левой рукой под колено правой ноги, а ладонью правой руки сильно толкать левое колено спереди и повернуть тонущего к себе спиной.

2. Пропустить свою руку под мышку правой руки тонущего и, крепко захватить его руку и плечо, всплыть с ним на поверхность.

3. Отбуксировать тонущего в безопасное место.

Не оставляйте без присмотра детей, а уж тем более, не употребляйте спиртные напитки. Будьте внимательны и осторожны. Но если все же беда произошла, помните: рядом с Вами находятся профессионалы. Не медлите с вызовом помощи. Причин, приводящих к трагедии, может быть множество, но расплата всегда одна – жизнь.

**Берегите себя и своих близких!**