

Единая служба  
спасения

112

Телефон доверия  
ГУ МЧС России по РО

(863) 239-99-99



Добрые советы от  
госинспектора ГИМС  
любителям активного  
отдыха.  
Безопасность на воде.





## Помните!

Нарушение правил поведения на воде - это главная причина гибели людей, в том числе детей.

Лето - это прекрасная пора для отдыха, а вода - чудесное средство оздоровления организма. Но купание приносит пользу лишь в разумном его использовании.

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. Начинать купание следует при температуре воды не ниже 18 градусов и при ясной и безветренной погоде при температуре воздуха 25 и более градусов. Не рекомендуется купаться ранее, чем через полтора часа после еды.

Не следует входить в воду уставшим, разгоряченным или вспотевшим.

Если вы плохо плаваете, не доверяйте надувным матрасам и кругам.

Паника - основная причина трагедии на воде. Никогда не поддавайтесь панике.

## Отдых у водоема

Купаться следует только в специально оборудованных местах: пляжах, бассейне, купальнях.

В походах места для купания нужно выбирать там, где чистая вода, ровное песчаное или гравийное дно, нет сильного течения (до 0,5 м/с).

После длительного пребывания на солнце входить в воду медленно. Резкое погружение может привести к остановке дыхания.

Не входите в воду в состоянии алкогольного опьянения. Алкоголь блокирует нормальную деятельность головного мозга, что может привести к обмороку или несчастному случаю.

Не допускайте грубых игр на воде: нельзя подныривать под плывущего человека, «топить» его, подавать ложные сигналы о помощи и т. п.

Купание детей должно проходить под присмотром взрослых, которые хорошо умеют плавать. Не оставляйте малышей одних возле воды. Они могут оступиться, упасть, захлебнуться водой.





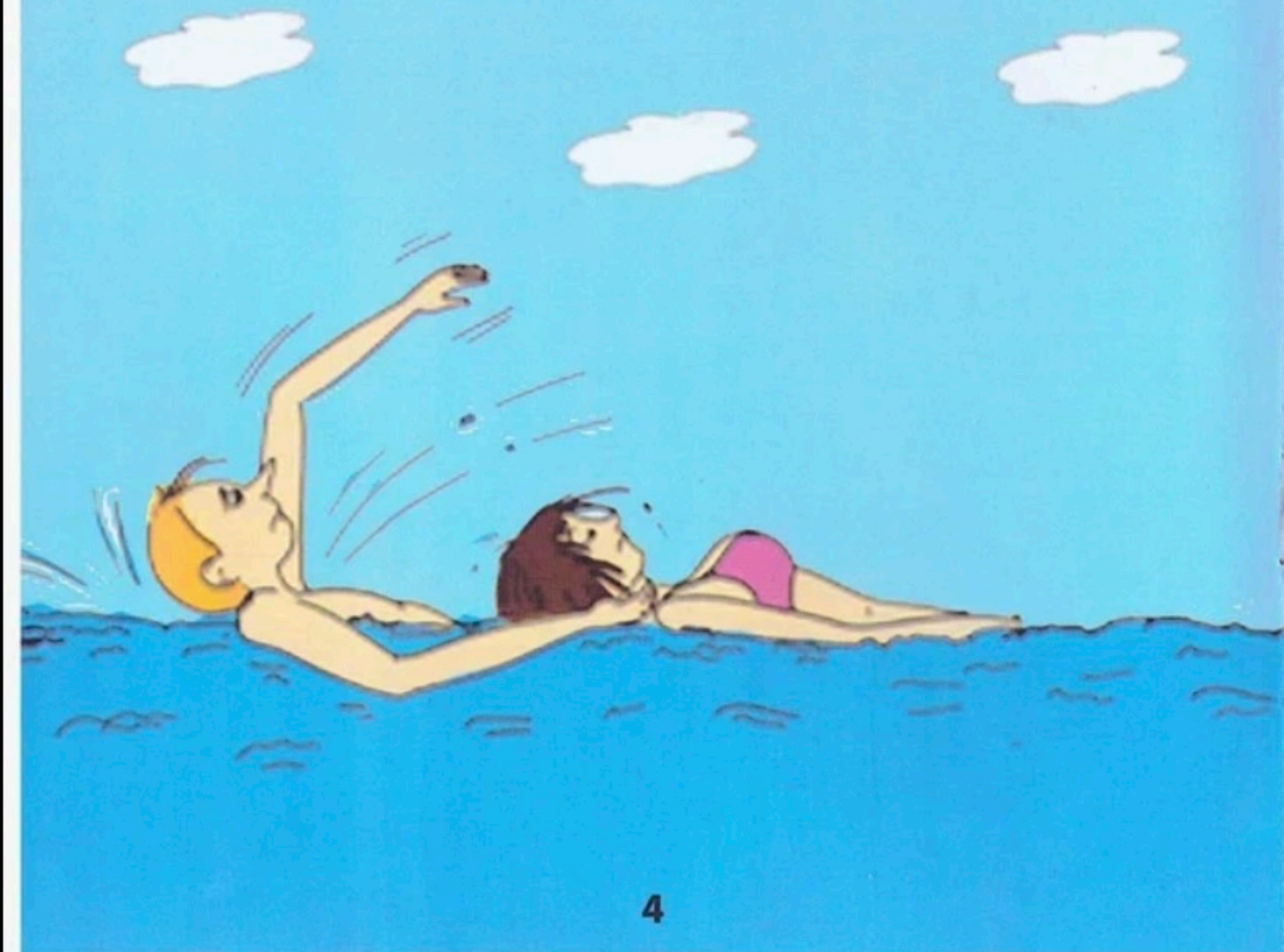
## Первая помощь пострадавшим на воде.

Приближайтесь к утопающему сзади. Если утопающий, попытайтесь удержаться, хватается за вас, поднырните под него. Транспортировать пострадавшего к берегу лучше на спине, обхватив его под подбородком или держа за волосы. Скорую помощь нужно вызывать, если пострадавший находится без сознания, у него отсутствует или затруднено дыхание, не прекращается кровотечение, жалуется на сильные боли.

Помните, пусть лучше бригада скорой помощи сделает вывод, что в вызове не было нужды, чем пострадавший не получит своевременную помощь.

При судорогах мышц бедра согните ногу в колене, обхватите рукой у лодыжки (за подъем) и потяните силой к спине.

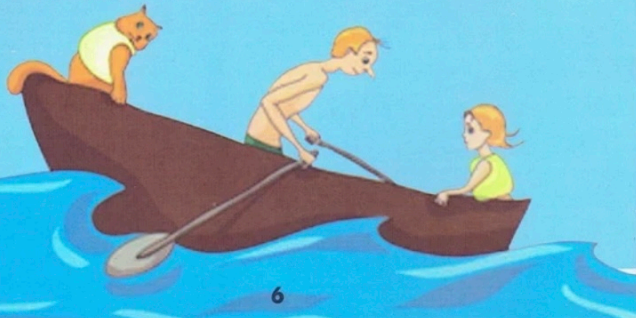
При судорогах помогает укалывание любым острым предметом (булавкой, иголкой, щепкой). Если таких предметов нет, ущипните как можно сильнее сведенную судорогой конечность.





**Важным условием безопасности на воде является строгое соблюдение правил катания на лодках.**

- Запрещается управлять лодкой в нетрезвом состоянии.
- Посадку в лодку производить осторожно, ступая посреди настила.
- Располагаться в лодке нужно равномерно только на штатных сиденьях.
- Нельзя садиться на борт лодки, это может привести к её переворачиванию.
- Меняться местами, переходить из лодки в лодку, необходимо без резких движений, только у берега.
- Нельзя прыгать из лодки на берег или мостик.
- Нельзя раскачивать лодку или нырять с неё.
- Запрещается катание на лодке детям до 16 лет без сопровождения взрослых.
- Нельзя перегружать лодку сверх нормы.
- Нельзя пересекать курс морских судов, близко подходить к ним.
- Опасно подставлять борт лодки параллельно идущей волне. Волну надо резать носом лодки поперёк или под углом.
- Необходимо соблюдать осторожность на мелководье в незнакомых местах, следить за торчащими из воды предметами расставленными сетями



## МАЛОМЕРНЫЕ СУДА И ПЛАВАТЕЛЬНЫЕ СРЕДСТВА



**Выходить в плавание можно только на исправном судне, оборудованном спасательными средствами.**

Катание на гребных и моторных лодках (катерах) только под руководством взрослых. К управлению моторными катерами и лодками допускаются лица, имеющие специальное право на самостоятельное управление плавсредствами.

При катании запрещается:

- Перегружать катер, лодку сверх установленной нормы.
- Пользоваться лодкой детям до 16 лет без сопровождения взрослых.
- Брать в лодку детей не достигших 7 лет.
- Прыгать в воду или купаться с лодки.
- Сидеть на бортах, переходить с места на место и пересаживаться в другие катера, лодки.
- Кататься в вечернее и ночное время.
- Подставлять борт катера параллельно идущей волне.
- Кататься около шлюзов, плотин, плотов.
- Останавливаться около мостов и под мостами.