

# Правила поведения на водоемах в летнее время



Каждая жабка солнышку рада  
**ВЫПИЛ немножко?**  
**в водичку - не надо!**

**КУПАНИЕ В НЕТРЕЗВОМ СОСТОЯНИИ -  
ПРИЧИНА ГИБЕЛИ ЛЮДЕЙ**

является время 9-11 часов утра и 17-19 вечера.

– Не стоит купаться, если вы только что поели, должен пройти час–полтора.

Если вы умеете плавать, то это в какой-то мере гарантия вашей безопасности на воде, но бывают случаи, когда и отличные пловцы попадают в экстремальные ситуации и погибают. Поэтому особенно важно соблюдать правила безопасности всем категориям граждан.

## Правила безопасного поведения на воде

Безопасное поведение на водоемах в различных условиях должно соблюдаться неукоснительно – это гарант вашего отличного отдыха без происшествий. Чтобы ваш отдых не омрачился неожиданными ситуациями, соблюдайте несложные правила:

– Лучше всего, если вы будете принимать водные процедуры в местах, которые специально для этого оборудованы.

– Если вы первый раз приехали в это место, перед полноценным купанием необходимо обследовать дно на предмет коряг, стекол и всякого мусора.

– Не ныряйте в незнакомых местах, иначе можно уткнуться головой в грунт, корягу или бетонную плиту.

Невозможно представить себе летний отдых без поездки на море, речку или пруд. Свежий воздух и вода являются прекрасными закаливающими факторами, но нельзя забывать и о той опасности, которая вас может подстеречь на открытых водоемах.

Есть некоторые рекомендации, которые касаются купания.

– Некоторые заболевания могут быть противопоказанием к купанию, поэтому перед поездкой на речку или море посоветуйтесь с врачом.

– Лучшим временем для принятия водных процедур

принятия водных процедур

– Если на берегу водоема вы обнаружили табличку, что купание в этом месте запрещено, то не стоит рисковать своим здоровьем, лучше отправиться на другой пляж.

– На море обычно спасательные службы устанавливают буйки, за которые заплывать нельзя, не надо показывать свою храбрость и меряться силами с друзьями, это может быть опасно.

– Если вы любите устраивать игры в воде, то будьте осторожны: не хватайте друг друга за руки или ноги, можно в азарте наглотаться воды и потерять сознание.

– Если в воде у вас ногу свела судорога, то необходимо позвать на помощь.

– Не заходите в воду в нетрезвом состоянии, это может закончиться трагически.

**Поведение во время непредвиденных ситуаций**

С каждым на воде может случиться неожиданная ситуация, если не соблюдается безопасное поведение на водоемах в различных условиях. От ваших действий в этот момент будет зависеть ваша жизнь или ваших друзей. При купании в реках может случиться так, что вы попали в водоворот. Нужно отбросить панику, набрать в легкие много воздуха, погрузиться под воду и постараться, совершая движения руками и ногами, отплыть подальше от воронки. Если вы все сделаете правильно и, самое главное, спокойно, то вам удастся из нее легко выбраться.

Другая ситуация, которая встречается сплошь и рядом – это переплывание реки или озера на спор. Вы можете просто не рассчитать свои силы, невозможно предсказать, как поведет себя ваш организм в условиях такой перегрузки. Если вы умеете отдыхать на воде, лежа на спине, тогда еще полбеды, выиграть спор вам, может, и удастся. Умение отдыхать может оказаться вам полезно и в том случае, если ногу в воде свело судорогой. Это очень опасно, потому что на большом расстоянии от берега вам быстро оказать помощь никто не сможет, остается надеяться только на себя. Для таких случаев всегда с собой берите булавку, говорят, это хорошее средство от судорог в воде.

### **Правила безопасности при купании**

Не рекомендуется купаться в опасных и запрещенных для этого местах (вблизи гидросооружений, в судоходных местах, в местах со сложным рельефом дна, обрывистыми и подмытыми берегами, быстрым течением, водоворотами и т.д.). В случае необходимости купания в необорудованном месте, хорошо умеющий плавать должен обследовать рельеф дна. Дно должно быть пологим, без ям, коряг, острых подводных камней, стекла и других опасных предметов. Не купайтесь в местах, где дно заросло водорослями (можно запутаться).

Никогда не входите в воду в нетрезвом состоянии

Не оставляйте детей без присмотра

Не заплывайте далеко от берега, правильно рассчитывайте свои силы. Не умея плавать, не заходите в воду выше пояса. При неуверенном плавании плывите вдоль берега или по направлению к нему. К беде ведут споры на дальность заплыва и длительность пребывания под водой.

Опасно нырять с лодок, катеров, причалов, мостов и других сооружений и в непроверенных местах

Проявляйте внимание к друзьям и знакомым, будьте готовы прийти им на помощь

Не входите в воду при плохом самочувствии

Не используйте при купании не предназначенные для этого предметы (надувные матрасы, доски, надувные автомобильные камеры и т.п.); спасательные средства и снаряжение не по назначению

Не подплывайте к судам (моторным, парусным), весельным лодкам и другим плавательными средствами

Не допускаются игры в воде, связанные с нырянием и захватом купающегося

Не подавайте ложный сигнал о помощи, ведь следующий раз никто не поверит уже в реальный зов о помощи

Попав в сильное течение, не плывите против него, а используйте, чтобы приблизиться к берегу

Оказавшись в водовороте, не теряйтесь а, набрав побольше воздуха, нырните по течению и всплывите на поверхность.

При судорогах измените способ плавания с целью уменьшения нагрузки на сведенные мышцы и плывите к берегу

Находясь в воде, необходимо соблюдать температурный режим своего тела. Вхождение и прыжки в воду в разгоряченном и возбужденном состоянии, в следствии резкого перепада температуры, происходят к спазмам сосудов, в том числе головного мозга и сердца. С другой стороны не доводите себя до переохлаждения

Нежелательно купаться раньше чем через 1,5 — 2 часа после обильного приема пищи