

## ***ПАМЯТКА ПО БЕЗОПАСНОМУ ПОВЕДЕНИЮ ЛЮДЕЙ НА ВОДНЫХ АКВАТОРИЯХ (ПРИ ОТДЫХЕ У ВОДЫ, КУПАНИИ В РЕКЕ (ОЗЕРЕ)).***

Вода - будь она большой или малой, пресной или соленой - требует к себе уважения. Чтобы не испортить отдых себе и людям, надо знать, твёрдо помнить и неукоснительно выполнять элементарные правила поведения на воде. И тогда уж отдыхайте с чистой совестью.

### ***ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОГО ПОВЕДЕНИЯ НА ВОДЕ***

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. Лучше всего купаться в специально оборудованных местах: пляжах, бассейнах, купальнях; обязательно предварительно пройти медицинское освидетельствование и ознакомиться с правилами внутреннего распорядка мест для купания. В походах место для купания нужно выбирать там, где чистая вода, ровное песчаное или гравийное дно, небольшая глубина (до 2 м), нет сильного течения (до 0,5 м/с).

Начинать купаться рекомендуется в солнечную безветренную погоду при температуре воды не ниже 18<sup>0</sup>С, воздуха 22<sup>0</sup>С. В воде следует находиться 10-15 минут, перед заплывом необходимо предварительно обтереть тело водой. Купаться лучше утром до 12:00 и днём после 16:00, когда нет опасности перегрева. Плавать лучше параллельно линии берега и не заплывать слишком далеко. Если Вы отдыхаете на реке, то плыть надо против течения, иначе потом будет тяжело возвращаться. Помните, что у берега течение слабее, чем на середине реки. Плыть от берега к середине широкого водоема опасно уже потому, что можно не рассчитать свои силы, устать, может случиться судорога, закружиться голова, в незнакомом месте возможны водовороты.

При переохлаждении тела пловца в воде могут появиться судороги, которые сводят руку, а чаще ногу или обе ноги. В воду всегда лучше заходить не в одиночку, а вдвоём - втроём. Ведь даже у опытного пловца случаются судороги, порой течение оказывается более мощным, чем казалось с берега, со дна может бить ледяной ключ и т.п.

При судорогах надо немедленно выйти из воды. Если нет этой возможности, то необходимо действовать следующим образом:

1. Изменить стиль плавания - плыть на спине.
2. При ощущении стягивания пальцев руки, надо быстро, с силой сжать кисть руки в кулак, сделать резкое отбрасывающее движение рукой в наружную сторону, разжать кулак.

3. При судороге икроножной мышцы необходимо при сгибании двумя руками обхватить стопу пострадавшей ноги и с силой подтянуть стопу к себе.

4. При судорогах мышц бедра необходимо обхватить рукой ногу с наружной стороны ниже голени у лодыжки (за подъём) и, согнув ее в колене, потянуть рукой с силой назад к спине.

5. Произвести укалывание сведённой судорогой мышцы любым острым подручным предметом (булавкой, иглой и т.п.). Рекомендуем людям, часто подверженным судорогам, специально прикреплять к плавкам булавку.

6. Уставший пловец должен помнить, что лучшим способом для отдыха на воде является положение "лежа на спине".

Не спешите бросаться в воду реки, озера, пруда, канала или карьера, если на берегу не оборудован пляж или хотя бы место для купания. Многие водоёмы имеют обрывистые и скользкие берега, а вода может оказаться глубокой. Для начала постарайтесь здраво прикинуть возможность выбраться на берег. Опасно прыгать (нырять) в воду в неизвестном месте - можно удариться головой о грунт, корягу, сваю и т.п., сломать шейные позвонки, потерять сознание и погибнуть. Не менее опасно нырять с плотов, катеров, лодок, пристаней и других плавучих средств, и сооружений.

Никогда не берите к воде стеклянную тару. К сожалению (даже если Вы аккуратно сложили бутылки в мусорный ящик), находятся "герои", охотно бросающие по стеклотаре камнями "на меткость". Острые осколки в воде, траве и песке наносят жуткие травмы.

Что бы вы ни делали на пляже, оставьте песок чистым: мусор увяжите в пакет — его можно выбросить в ближайшую урну или контейнер. Берегите природу и учите этому своих детей.

### ***НА ПЛЯЖАХ И В МЕСТАХ МАССОВОГО ОТДЫХА ЗАПРЕЩАЕТСЯ:***

1. Купаться в местах, где выставлены щиты (аншлаги) с предупреждающими и запрещающими знаками и надписями.

2. Заплывать за буйки, обозначающие границы плавания.

3. Подплывать к моторным, парусным судам, весельным лодкам и другим плавсредствам, прыгать с не приспособленных для этих целей сооружений в воду.

4. Загрязнять и засорять водоёмы и берега.

5. Купаться в состоянии алкогольного опьянения.

6. Приводить с собой собак и других животных.

7. Играть с мячом и в спортивные игры в не отведенных для этих целей местах, а также допускать шалости в воде, связанные с нырянием и захватом купающихся, подавать сигналы ложной тревоги.

8. Плавать на досках, брёвнах, лежаках, автомобильных камерах, надувных матрацах и других нестандартных плавательных средствах.