КАК ВЕСТИ СЕБЯ НА ВОДЕ И ВОЗЛЕ НЕЕ ЛЕТОМ

- если не умеешь плавать, не заходи в воду глубже пояса;
- купаться лучше утром или вечером, когда солнце греет, но нет опасности перегрева;
- температура воды должна быть не ниже 17-19, в воде нельзя находиться более 20 мин., причем это время должно увеличиваться постепенно с 3-5 мин.;
- нельзя доводить себя до озноба. При переохлаждении могут возникнуть судороги, произойти остановка дыхания, потеря сознания. Лучше искупаться несколько раз по 15-20 мин., а в перерывах поиграть в подвижные игры;
- резко не входить и не прыгать в воду после длительного пребывания на солнце. При охлаждении в воде происходит резкое рефлекторное сокращение мышц, что влечет за собой остановку дыхания;
- не входить в воду в состоянии алкогольного опьянения. Алкоголь блокирует сосудосужающий и сосудорасширяющий центр в головном мозге;
- не заплывай за ограждение (буйки) или далеко от берега, если буйков нет.
- помнить о точке возврата (критическая точка);
- не заплывать на фарватер;
- не плавать вблизи причалов, пирсов, дамб и т.п.;
- не подплывать к теплоходам, катерам, баржам и другим плавсредствам, т.к. может затянуть под днище, под винты, ударить бортом, захлестнуть волной;
- не нырять в необорудованных местах, в том числе, с крутого берега, причалов, лодок, водозаборов (удар головой об дно, предметы, потеря сознания, гибель), даже осока, лежащая на воде, опасна – можно глубоко порезаться или запутаться;
- не пользоваться надувными и иными средствами, особенно при неумении плавать;
- не терять друг друга из виду;
- не баловаться на воде, не пугать других;
- дети до 16 лет купаются и катаются на лодках только со взрослыми;
- не перегружать лодку, водный велосипед, не садиться на борта лодки;

- если нужно залезть в лодку, делайте это со стороны носа или кормы, чтобы не опрокинуть лодку;

Как поступать в некоторых случаях

- если нет оборудованного пляжа, надо выбрать безопасное для купания место с твердым песчаным дном, постепенным уклоном;
- если захватило течением, не пытайтесь с ним бороться. Надо плыть вниз по течению, постепенно, под небольшим углом приближаясь к берегу;
- Усталость - лечь на спину, легкими гребковыми движениями держаться на воде, отдохнуть.
- При попадании воды в дыхательные пути - приподняться над водой, откашляться.
- Несет течение - плавно приближаться к невысокому берегу.
- Если попал в омут или водоворот - набрать воздуха в легкие, глубоко нырнуть и сделать рывок в сторону от оси водоворота (по течению), потом всплывать.
- Если запутался в тине - лечь на спину, выплывать откуда приплыл.
- При судороге - лечь на спину, энергично растереть мышцу. Позвать на помощь. Опытные пловцы имеют иголку - укол снимает судорогу.
- Главное - спокойствие, без паники, не стесняться позвать на помощь.

Режим купания

Температура не менее: воды 18°, воздуха 20°.

После приема пищи должно пройти 1.5 - 2 часа.

Время купания не более:

- 15 - 40 минут при 24°
- 10 - 30 минут при 22°
- 5 - 10 минут при 20°
- 3 - 8 минут при 18 -19°

Запрещено купание при шторме, сильном ветре, других неблагоприятных метеоусловий.

Способы оказания помощи утонувшему:

Тонущий человек всегда действует бессознательно и инстинктивно. Он может вцепиться в своего спасателя мертвой хваткой и будет тянуть его под

воду. Профессиональных спасателей учат приближаться к тонущему осторожно, держа в руках какой-нибудь предмет, чтобы пострадавший мог за него ухватиться.

1. **Словесный метод.** Ясно, четко и коротко скажите пострадавшему, что и как он должен делать, а также подбодрите его. Старайтесь смотреть ему в глаза.
2. **Метод забрасывания.** Если тонущий находится недалеко и под рукой есть подходящий плавающий предмет, бросьте его пострадавшему.
3. **Метод вытягивания.** Если под рукой есть, например, весло или веревка, протяните или бросьте его пострадавшему. Вытяните его из воды.
4. **Вхождение в воду на мелководье.** Если человек терпит бедствие на мелководье, постарайтесь приблизиться к нему вброд, чтобы протянуть спасательное средство. Прочно стойте на дне, крепко держитесь одной рукой за какую-нибудь надежную опору и протяните ему шест и т.п. Если есть достаточное количество людей, можно составить из них живую цепочку.
5. **Использование лодки.** С нее Вы можете бросить тонущему какой-нибудь плавающий предмет или протянуть шест. После этого Вам следует решить, будете ли Вы его буксировать или попытаетесь втащить в лодку. Решение следует принимать, учитывая вес пострадавшего, его состояние, устойчивость лодки и т.д. При спасении утопающего никогда не стойте в лодке в полный рост.
6. **Спасение вплавь.** Если вам придется добираться до тонущего вплавь, чтобы уменьшить риск, не подплывайте вплотную, остановитесь на некотором расстоянии от него и протяните спассредство. Поддерживайте с ним зрительный и голосовой контакт, приободрите и попытайтесь заставить его работать ногами. А сами в этот момент с помощью плавсредства тяните его к берегу.
7. **Буксировка пострадавшего.** При попытке спасения вплавь пострадавший иногда не в состоянии работать ногами, чтобы помочь вам. В этой ситуации тяните его с помощью буксирующего средства (веревки, полотенца). Не допускайте, чтобы тонущий схватился за вас.
8. **Транспортировка пострадавшего.** Если пострадавший в бессознательном состоянии, удерживайте его голову над водой.