|  |
| --- |
|  |
| **ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОГО ПОВЕДЕНИЯ НА ВОДЕ**  Лето - прекрасная пора для отдыха, а вода - чудесное средство оздоровления организма. Но купание приносит пользу лишь при разумном ее 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 безветренной погоде при температуре воздуха 25 и более градусов.  Не рекомендуется купаться ранее, чем через 1,5 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 трагедий на воде. Никогда не поддавайтесь панике.  НЕОБХОДИМО ПОМНИТЬ!  - купаться можно только в разрешенных местах;  - нельзя нырять в незнакомых местах - на дне могут оказаться притопленные бревна, камни, коряги и др.;  - не следует купаться в заболоченных местах и там, где есть водоросли или тина;  - не отплывайте далеко от берега на надувных плавсредствах - они могут оказаться неисправными, а это очень опасно даже для умеющих хорошо плавать;  - нельзя цепляться за лодки, залезать на знаки навигационного оборудования - бакены, буйки и т.д.;  - нельзя подплывать к проходящим судам, заплывать за буйки, ограничивающие зону заплыва, и выплывать на фарватер;  - нельзя купаться в штормовую погоду или в местах сильного прибоя;  - если вы оказались в воде на сильном течении, не пытайтесь плыть навстречу течению. В этом случае нужно плыть по течению, но так, чтобы постепенно приближаться к берегу;  - если вы попали в водоворот, наберите побольше воздуха, нырните и постарайтесь резко свернуть в сторону от него;  - если у Вас свело судорогой мышцы, ложитесь на спину и плывите к берегу, постарайтесь при этом растереть сведенные мышцы. Не стесняйтесь позвать на помощь;  - нельзя подавать крики ложной тревоги.    **ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ ДЕТЕЙ НА ВОДЕ**  - когда купаешься, поблизости от тебя должны быть взрослые;  - нельзя играть в тех местах, откуда можно упасть в воду;  - не заходи на глубокое место, если не умеешь плавать или плаваешь плохо;  - не ныряй в незнакомых местах;  - не заплывай за буйки;  - нельзя выплывать на судовой ход и приближаться к судну;  - не устраивай в воде игр, связанных с захватами;  - нельзя плавать на надувных матрасах и камерах (если плохо плаваешь);  - не пытайся плавать на бревнах, досках, самодельных плотах;  - если ты решил покататься на лодке, выучи основные правила безопасного поведения в этом случае;  - необходимо уметь правильно управлять своими возможностями.    **МЕРЫ БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ПОЛЬЗОВАНИИ ЛОДКАМИ**  Катание на гребных и моторных лодках (катерах) только под руководством взрослых. К управлению моторными катерами и лодками допускаются лица, имеющие специальные права 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 и купаться с лодки;  - сидеть на бортах, переходит с места на место и пересаживаться на другие катера, лодки;  - кататься в вечернее и ночное время;  - подставлять борт лодки параллельно идущей волне;  - кататься около шлюзов, плотин, плотов;  - останавливаться около мостов и под мостами.  Важным условием безопасности на воде является строгое соблюдение правил катания на лодке:  Запрещается управлять лодкой в нетрезвом состоянии.  Посадку в лодку производить, осторожно ступая посреди настила.  Располагаться в лодке нужно равномерно только на штатных сидениях.  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 и нырять с неё.  Запрещается кататься на лодке детям до 16 лет, без сопровождения взрослых.  Нельзя перегружать лодку сверх нормы.  Нельзя пересекать курс моторных судов, близко находиться 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 и расставленными сетями.    **ОКАЗАНИЕ ПОМОЩИ ТОНУЩЕМУ ЧЕЛОВЕКУ**  Бросьте тонущему человеку плавающий предмет, ободрите его, позовите помощь.  Добираясь до пострадавшего вплавь, учтите течение реки.  Если тонущий не контролирует свои действия, подплывите к нему сзади и захватив его за голову, под руку, за волосы, буксируйте к берегу.  На берегу необходимо оказать пострадавшему доврачебную помощь, ликвидировать кислородную недостаточность, применять меры    При попадании жидкости в дыхательные пути:  положите пострадавшего животом на согнутое колено;  проведите очистку от слизи, слюны носовой полости и носоглотки;  путем сдавливания грудной клетки удалите воду, попавшую в дыхательные пути;  после этого пострадавшего уложите на спину и при отсутствии дыхания или сердечной деятельности проведите искусственное дыхание и непрямой массаж сердца.    **ПОМНИТЕ**  Нарушение правил безопасного поведения на воде - это главная причина гибели людей, в том числе детей. |  |
|  |  |