

# **Безопасный отдых на водоемах**

# ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОСТИ 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!

**НАДО ХОРОШО ЗНАТЬ И СОБЛЮДАТЬ СЛЕДУЮЩИЕ ПРАВИЛА:**

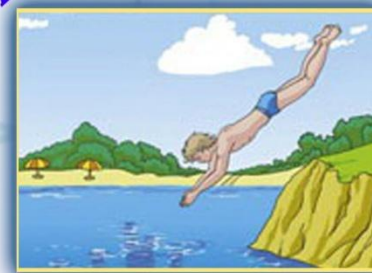
*НЕ купайтесь в запрещенных местах*



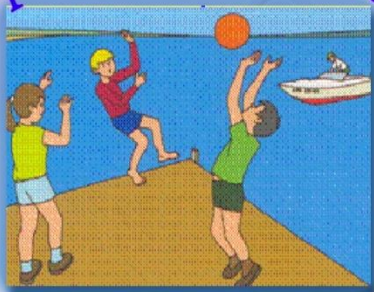
*НЕ оставляйте детей без присмотра взрослых*



*НЕ ныряйте в воду в незнакомых местах*



*НЕ устраивайте игры вблизи воды*



*НЕ купайтесь в нетрезвом виде*



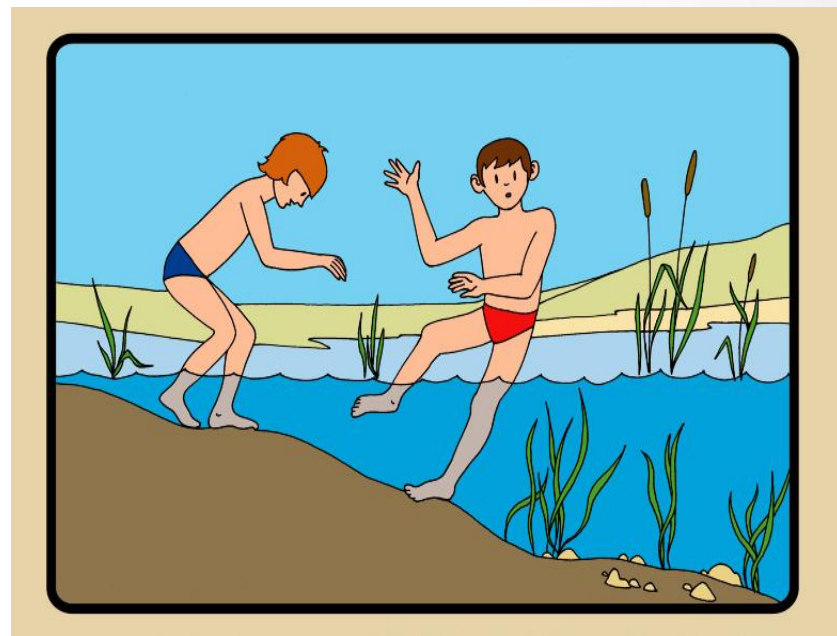
*НЕ прыгайте в воду с лодок и катеров*



# ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОГО ПОВЕДЕНИЯ НА ВОДЕ, ЗНАНИЕ И СОБЛЮЖДЕНИЕ КОТОРЫХ УМЕНЬШАЕТ ВОЗМОЖНОСТЬ НЕСЧАСТНЫХ СЛУЧАЕВ

Если вы решили искупаться в незнакомом водоеме, то необходимо вначале тщательно обследовать берег и убедиться, что место на песчаном берегу с хорошим спуском.

Прежде чем войти в воду, нужно внимательно обследовать акваторию, примыкающую к берегу, не торчат ли из воды коряги, не притаились ли на дне топляки



Дно должно иметь постепенный уклон без ям, уступов, водорослей, острых камней, стекла и других опасных предметов. Нужно присмотреться к воде. Если она не спокойна, значит, здесь могут оказаться подводные ямы, ключи густые водоросли.

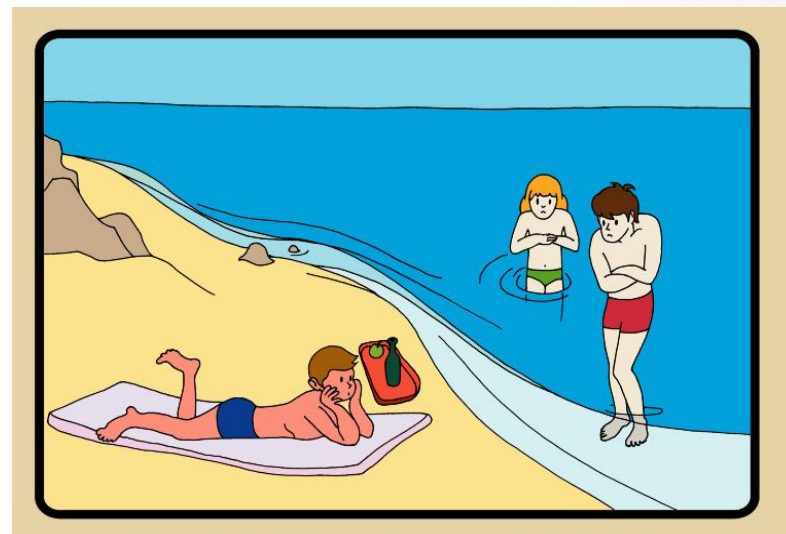


# ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОГО ПОВЕДЕНИЯ НА ВОДЕ, ЗНАНИЕ И СОБЛЮЖДЕНИЕ КОТОРЫХ УМЕНЬШАЕТ ВОЗМОЖНОСТЬ НЕСЧАСТНЫХ СЛУЧАЕВ

После того, как выбрано подходящее место, следует наметить предел, за который нежелательно заплывать. В воду следует входить осторожно. Никогда не надо прыгать в воду в незнакомых местах.

Купаться лучше утром или вечером когда солнце греет, но нет опасного перегрева. Температура воды должна быть не ниже 18-19. С, температура воздуха 20-25 С.

Продолжительность купания зависит от температуры воздуха и воды, от влажности воздуха и силы ветра. Начинать купание следует при температуре воды не ниже 20 градусов.



# ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОГО ПОВЕДЕНИЯ НА ВОДЕ, ЗНАНИЕ И СОБЛЮДЕНИЕ КОТОРЫХ УМЕНЬШАЕТ ВОЗМОЖНОСТЬ НЕСЧАСТНЫХ СЛУЧАЕВ

Наиболее приемлемые режимы купания-

-при температуре воды 18С - 6-8 минут,

-при температуре воды 20С – 10-12 минут,

-при температуре воды 24С – 15-20 минут.

Ни в коем случае нельзя купаться до озноба, могут возникнуть судороги, остановка дыхания, потеря сознания. Судорожные сокращения мышц, часто служат причиной несчастных случаев.

Если судорогой свело руки или ноги нужно сохранять спокойствие и продолжать плыть на спине. При ощущении стягивания пальцев надо быстро с силой сжать кисть в кулак, сделать резкое отбрасывающее движение рукой в сторону и разжать кулак. При судороге в икроножной мышце надо двумя руками, наклонившись обхватить пострадавшую стопу и силой потянуть на себя за пальцы



ПОМОГИ!



ПОМОГИ!





Первым условием безопасного отдыха у воды является умение плавать. Человек, который хорошо плавает, чувствует себя на воде спокойно, уверенно, в случае необходимости может оказать помощь человеку, который попал в беду. Даже тот, кто хорошо плавает, должен постоянно быть осторожным, дисциплинированным и строго придерживаться правил поведения у воды.

Знание и выполнение правил поведения у воды является залогом безопасности жизни, а также гарантией получения удовольствия от отдыха.

### **Основными условиями безопасности являются:**

правильный выбор места для купания;  
умение взрослых и детей плавать;  
строгое соблюдение правил поведения во время купания и катания на плавсредствах;  
постоянный контроль за детьми в воде со стороны взрослых.

**Находясь на пляже, не забывайте о безопасности!**



## ПАМЯТКА КУПАЮЩИМСЯ

Чтобы избежать беды, детям необходимо строго соблюдать ряд простых правил поведения на воде.

### ПОМНИТЕ:

купаться можно только в разрешенных местах и в присутствии взрослых;

нельзя нырять в незнакомых местах - на дне могут оказаться притопленные бревна, камни, коряги, металлические прутья и т.д.

не следует купаться в заболоченных местах;

нельзя заплывать далеко от берега, не рассчитывать свои силы;

нельзя цепляться за лодки, залезать на знаки навигационного;

нельзя подплывать к проходящим судам, заплывать за буйки и выплывать на фарватер;

нельзя купаться в штормовую погоду или в местах сильного прибоя;

если ты оказался в воде на сильном течении, нужно плыть по течению, но так, чтобы постепенно приближаться к берегу;



## Правила безопасного поведения на воде



- когда купаешься, поблизости от тебя должны быть люди;
- нельзя употреблять спиртные напитки, находясь вблизи воды;
- 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 матрацах и камерах (если плохо плаваешь);
- не пытайся плавать на бревнах, досках, самодельных плотках;
- если ты решил покататься на лодке, выучи основные правила безопасного поведения в этом случае;
- необходимо уметь правильно управлять своими возможностями.



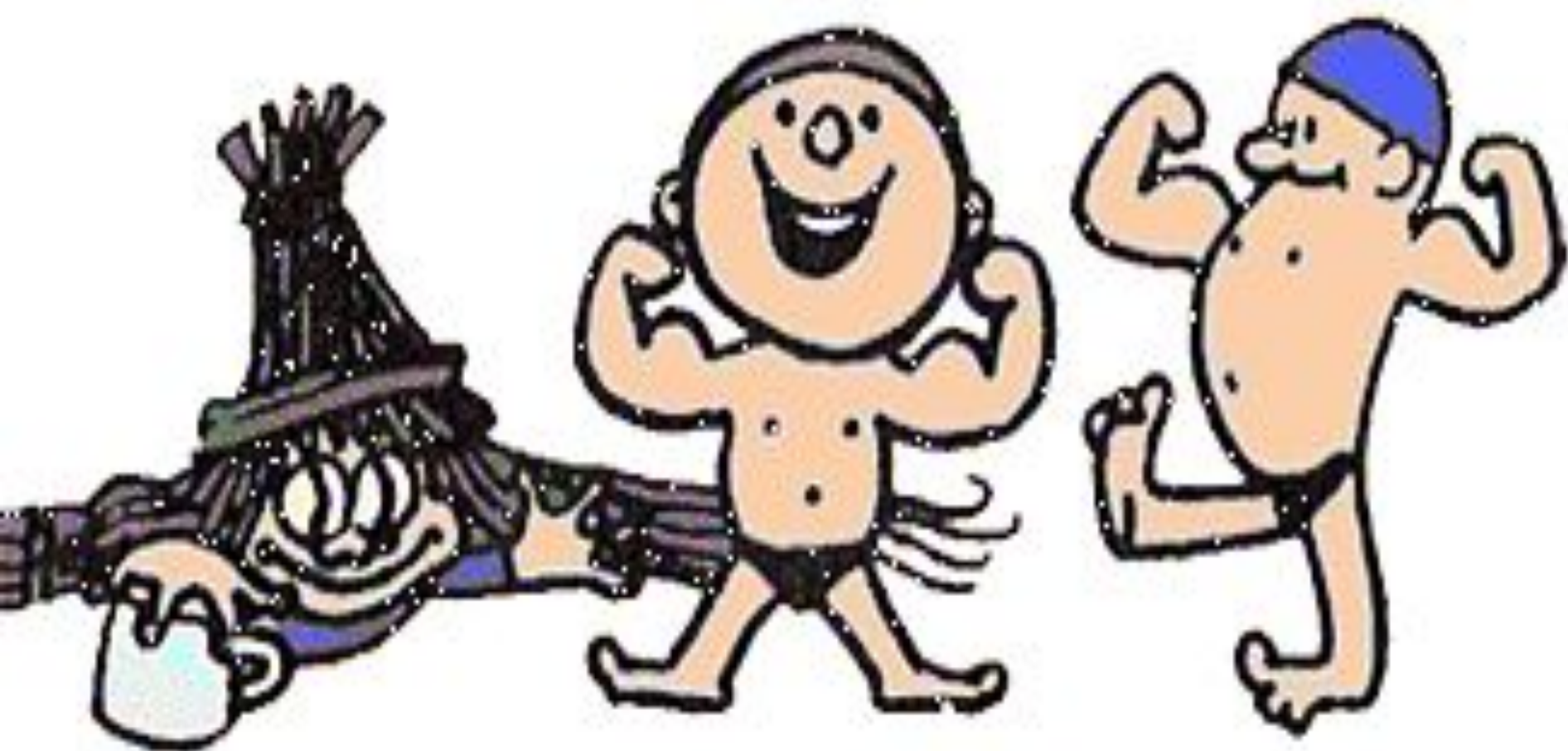
**ПОМНИТЕ!** Выполнение указанных рекомендаций обеспечит Вам безопасный отдых на воде.

# **АЗБУКА БЕЗОПАСНОСТИ ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ НА ВОДЕ**



создано на основе серии этикеток к спичечным коробкам "Будьте осторожны!" (1977 г.)





Будьте осторожны в воде!  
Не пересценивайте свои силы



**Правило 2. Нельзя играть в тех местах, откуда  
можно упасть в воду:**

**- на крутом берегу реки или озера**



**Правило 2. Нельзя играть в тех местах, откуда  
можно упасть в воду:**

**- на мосту через реку**





**Правило 3. Не заходи на глубокое место, если ты не умеешь плавать или плаваешь плохо. Дно реки или озера всегда изменяется**





**Правило 4. Не ныряй в незнакомых местах:  
на дне может лежать опасный предмет**



**Правило 5. Не заплывай за буйки: можно  
попасть под катер или лодку**





**Правило 7. Не устраивай игр в воде, связанных с захватами**

**- нельзя, даже играя, "топить" человека -  
он может захлебнуться и погибнуть**





Играя в воде, никогда нельзя в шутку кричать:  
"Тону! Помогите!"

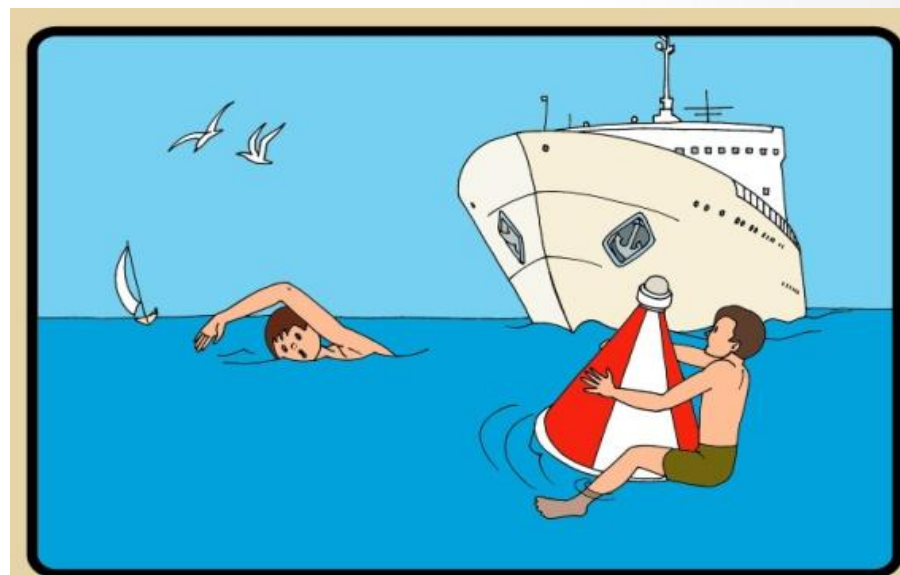


# ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОГО ПОВЕДЕНИЯ НА ВОДЕ, ЗНАНИЕ И СОБЛЮДЕНИЕ КОТОРЫХ УМЕНЬШАЕТ ВОЗМОЖНОСТЬ НЕСЧАСТНЫХ СЛУЧАЕВ

Запрещается купаться в зоне водозаборных станций, плотин пристаней, причалов и других гидротехнических сооружений.

Не следует плавать на надувных предметах. Надувные камеры, матрацы очень легки, даже слабого ветра и течения достаточно, чтобы отнести их на большие расстояния.

Нельзя подплывать к проходящим судам. Если пароход идет против течения реки, то плывущего может затянуть под судно



**НЕ ПОДПЛЫВАЙТЕ К ПРОХОДЯЩИМ СУДАМ.  
НЕ ВЗБИРАЙТЕСЬ НА ТЕХНИЧЕСКИЕ  
ПРЕДУПРЕДИТЕЛЬНЫЕ ЗНАКИ !**



**Правило 8. Нельзя плавать на надувных матрасах и камерах:  
- матрас может начать "спускаться"**





**Правило 8. Нельзя плавать на надувных матрасах и камерах:**  
- камера может начать "спускаться"



**Правило 9. Не пытайтесь плавать на бревнах,  
досках, самодельных плотках:  
- бревно неустойчиво, может перевернуться**





**Правило 9. Не пытайтесь плавать на бревнах,  
досках, самодельных плотах:  
-плавать на самодельных плотах опасно**





## Водные походы и обеспечение безопасности на воде

В походе следует соблюдать ряд основных правил безопасности:

- I. документы и деньги надо упаковать в непромокаемый мешок и держать при себе,
- II. спички, сухой спирт хранить в пластмассовых емкостях с завинчивающимися крышками,
- III. палатку, спальные принадлежности, одежду, продукты следует держать в полиэтиленовых мешках.



Правила безопасного поведения на воде во время похода:

- I. при посадке – не прыгать в лодку,
- II. посадка проходит с кормы,
- III. в походе лодки должны находиться на расстоянии зрительной и голосовой связи,
- IV. не кричать во время похода.





Для водного туризма используются

байдарки



катамараны



надувные лодки, шлюпки, долбленки,  
плоскодонки и другие суда

# Возможные аварии

*СУДНО перевернулось на волне.* В этой ситуации туристы, идущие впереди судна, потерпевшего аварию, ловят уплывшие вещи, а потерпевшие действуют по обстановке. Если место мелкое, то нужно немедленно поставить лодку на киль (перевернуть в исходное положение), вынести ее на берег, извлечь из воды утонувшие вещи, просушить их. Если авария случилась на глубине, то группа должна вначале отогнать судно на мелководье.



*СУДНО перевернулось на пороге.* Команда перевернувшегося судна хватается за края лодки и плышет к берегу. Команды лодок, находящихся впереди, вылавливают уплывшие с перевернувшейся лодки вещи - продукты, костровые и спальные принадлежности.





# Возможные аварии

*Спасение тонущего.* Если возникает необходимость в спасении тонущего, то нужно подойти к нему носом или кормой. После этого один из находящихся в лодке, лежа на носу или на корме и зацепившись ногами за скамейку (банку), помогает тонущему подняться в лодку. Вытаскивать тонущего с борта не следует, так как в этом случае лодка может перевернуться и туристы, находящиеся в ней, могут также оказаться в воде.



При оказании помощи с байдарки утопающему необходимо подать **спасательный круг, весло или конец веревки** для буксировки и вывести его на мелкое место, где ему ничего не грозит.

