

Общие правила безопасного поведения на воде

04.07.2014

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.

1. Не купайтесь в нетрезвом состоянии.
2. Избегайте купания в одиночку.
3. Воздерживайтесь от купания в неизвестных и не предназначенных для этой цели водоемах. Не ныряйте в местах с неизвестной глубиной и рельефом дна.
4. Не доводите себя до перегревания, переохлаждения и переутомления. Избегайте купания в одиночку. Не заплывайте далеко - можно не рассчитать своих сил.
5. Не подплывайте к моторным, парусным судам, весельным лодкам, баржам и другим транспортным средствам - это опасно.
6. Не заплывайте за ограничительные знаки мест, отведенных для купания, не взбирайтесь на технические и предупредительные знаки, буйки и прочие предметы.
7. Не оставляйте детей у воды без присмотра взрослых. Научите их плавать.

Утомленный пловец

Не надо теряться - следует сохранить спокойствие и верить в свои возможности доплыть до берега. Повернуться на спину, отдохнуть, восстановить ровное дыхание, плыть к берегу.

От охлаждения тела и переутомления мышц возникают судороги.

1. Судорожное сокращение мышц бедра:

- согнуть ногу в колене;
- сильно прижать руками пятку по направлению к спине.

2. Судорожное сокращение кистей рук:

- резко сжимать и разжимать пальцы.

3. Судорожное сокращение мышц живота:

- энергично подтягивать к животу колени ног.

4. Судорожное сокращение икроножной мышцы:

- поднять ногу над поверхностью воды;
- энергично подтягивать стопу руками к себе.

Пловец попал в течение

1. Спокойно плыть по течению.
2. Выбрать место и приблизиться к берегу.

Падение в воду

1. Оказавшись в воде, набрать в легкие больше воздуха, принять вертикальное положение.
2. Не поддаваться панике, стараться спастись самому, вести себя спокойно.

Спасение уставшего человека

1. Подплыть к человеку и успокоить его; последний кладет руки на плечи спасателя сзади. Плывая брассом, спасатель тянет уставшего, который помогает буксировке работая ногами.

2. Уставший пловец плыет на спине:

- подплыть к нему со стороны ног;
- положить на свои плечи свободно выпрямленные руки уставшего;
- плыть брассом, толкать впереди себя уставшего человека (рот и нос уставшего все время находится на поверхности воды).

Спасение тонущего человека

1.Подплыть к нему сзади. Если это сделать нельзя, то следует поднырнуть под него, захватить левой рукой под колено правой ноги, а ладонью правой руки сильно толкать левое колено спереди и повернуть тонущего к себе спиной.

2.Пропустить свою руку под мышку правой руки тонущего и, крепко захватить его руку и плечо, всплыть с ним на поверхность.

3.Отбуксировать тонущего в безопасное место.

Не оставляйте без присмотра детей, а уж тем более, не употребляйте спиртные напитки. Будьте внимательны и осторожны. Но если все же беда произошла, помните: рядом с Вами находятся профессионалы. Не медлите с вызовом помощи. Причин, приводящих к трагедии, может быть множество, но расплата всегда одна – жизнь.

Управление по ЮЗАО ГУ МЧС России по г. Москве напоминает, если вы попали в чрезвычайную ситуацию, и вам нужна помощь пожарных или спасателей – единый номер для вызова всех экстренных служб с мобильного телефона «112», «101» и «01» со стационарного.

Адрес страницы: <http://uzao.mos.ru/presscenter/news/detail/1107736.html>

[Префектура ЮЗАО города Москвы](#)