Мы за безопасность на воде

|  |
| --- |
|  |
| Министерство Российской Федерации по делам гражданской обороны, чрезвычайным ситуациям и ликвидации последствий стихийных бедствий |
| 10.11.2019 20:11 |
| **Мы за безопасность на воде** |
|  |
| Купаться лучше утром или вечером, когда нет опасности перегрева. После длительного пребывания на солнце необходимо отойти в тень, остыть и только потом входить в воду.  Если нет поблизости оборудованного пляжа, надо выбирать безопасное место для купания с твердым песчаным, не засоренным дном, постепенным уклоном. Никогда не прыгайе в местах, не оборудованных специально: можно удариться головой о камень или другой предмет.  Не заплывайте далеко, так как можно не рассчитать своих сил. Почувствовав усталость, не теряйтесь и не стремитесь быстрее доплыть до берега. Следует «отдохнуть» на воде, перевернувшись на спину и поддерживая себя на поверхности легкими движениями рук и ног.  Если захватило течением, не пытайтесь с ним бороться. Плывите вниз по течению, постепено, под небольшим углом, приближаясь к берегу. Если попали в водоворот, наберите поболье воздуха в легкие, погрузитесь в воду и, сделав сильный рывок в сторону, всплывите.  В водоемах с большим количеством водорослей старайтесь плыть у самой поверхности воды, не задевая растения и не делая резких движений. Если же руки или ноги запутались в стеблях, сделайте остановку, приняв положение «поплавок» и освободитесь от них.  Не плавайте на надувных матрацах, автомобильных камерах и надувных игрушках. Ветер или течение могут отнести их далеко от берега, а волна - захлестнуть. Если из них выйдет воздух, они потеряют плавучесть.  В чрезвычайных обстоятельствах очень важно сохранить максимум хладнокровия, отстраниться от страха, оценить обстановку в целом и наметить наиболее безопасную линию поведения. Нерешительность, растерянность объясняются, как правило, элементарной безграмотностью. Не зная, что предпринять для своего спасения, человек впадает в оцепенение или панику, сменяющиеся отчаянием, чувством обреченности.  Каждый человек должен быть готов к возникновению чрезвычайной ситуации. Физическая и психологическая готовность к ней более значима, чем государственные меры. Быть готовым к решительным и умелым действиям самому часто означает спасти свою жизнь.  Если человек всегда начеку, ему легче защитить себя, или, по крайней мере, он не будет, застигнут врасплох. Неосторожный, неподготовленный и неуверенный человек - уже потенциальная жертва.  Основа выживания в экстремальных ситуациях - прочные знания правил защиты, рационального поведения, оказания первой медицинской помощи.    Правила при отдыхе на воде, которыми нельзя пренебрегать:  для купания выбирайте безопасные или специально отведенные для этого места;  не оставляйте детей без присмотра взрослых;  не ныряйте в воде в незнакомых местах;  при попадании в водоворот не пугайтесь, наберите в легкие побольше воздуха, погрузитесь в воду и сделайте сильный рывок в сторону по течению, всплывайте на поверхность;  при судорогах не теряйтесь, старайтесь удержаться на поверхности воды, зовите на помощь;  попав в сильное течение, не плывите против него, используйте его, чтобы приблизиться к берегу;    во время купания не теряйте из виду друг друга;  не заплывайте за буйки, обозначающие границы заплыва;  не подплывайте к судам, лодкам и другим плавсредствам;  не прыгайте в воду с лодок, катеров, причалов, а также сооружений, не приспособленных для этих целей;  не бросайте ничего в воду;  не приводите к местам купания собак и других животных;  не оставляйте на берегу банки, стекло, бутылки и другой мусор;  не играйте с мячом и в спортивные игры в не отведенных для этой цели метах, не затевайте игры в воде, связанные с нырянием и захватом купающихся, а также не допускайте другие шалости на воде;  не плавайте на досках, лежаках, бревнах, камерах автомашин, особенно если не умеете плавать, и не разрешайте этого детям;  не подавайте крики ложной тревоги;  не разрешайте детям самовольно уходить к водоемам и купаться.    Купание детей желательно проводить организованно, группами не более 10 человек. Во время походов и экскурсий надо выбирать для купания неглубокие места с пологим и чистым дном. |
| Министерство Российской Федерации по делам гражданской обороны, чрезвычайным ситуациям и ликвидации последствий стихийных бедствий © 2025 |