



МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ РЕСПУБЛИКИ ХАКАСИЯ  
Государственное казённое учреждение здравоохранения Республики Хакасия  
«ЦЕНТР МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ»

655017, г. Абакан, ул. Крылова, 47 А, тел. 8-(3902) 34-82-79, 34-62-61, факс 34-82-79

# ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОГО ПОВЕДЕНИЯ НА ВОДЕ

*Летом нас всех тянет к воде – это совершенно естественно и очень полезно. Но, увы, вода не всегда доставляет нам удовольствие. Чтобы наш отдых ничто не омрачало, нужно знать, как правильно вести себя на воде. Умение хорошо плавать – одна из важнейших гарантий безопасного отдыха, но помните, что даже хороший пловец должен соблюдать осторожность, дисциплину, строго придерживаться правил поведения на водном пространстве. Нарушение правил купания и плавания ведет к несчастным случаям, очень часто к гибели.*

## **ЧТОБЫ ЭТОГО НЕ СЛУЧИЛОСЬ, НЕОБХОДИМО:**

- Первое купание начинать в безветренную солнечную погоду при температуре воды 18°-20°С. В воде не следует оставаться более 1-5 минут. Длительность времени последующих купаний можно доводить до 15 минут. Купаться рекомендуется два раза в сутки утром и вечером, в безопасных или специально отведенных для этого местах, не заплывая далеко от берега.
- Никогда не следует толкать кого-либо в воду, особенно неожиданно, так как эта шалость у чувствительных людей к холодной воде, может вызвать шок со смертельным исходом. Очень опасно купаться и плавать в пьяном виде. «Пьяный в воде – наполовину утопленник» – говорит мудрая народная пословица. Нырять с плавучих сооружений недопустимо, так как под водой могут быть опасные для жизни предметы. Большую опасность представляет собой купание с досками, бревнами, надутыми резиновыми автомобильными камерами и надувными средствами, особенно для тех, кто не умеет плавать. Будьте осторожны во время плавания с подводной маской и дыхательной трубкой.
- В воде при переохлаждении тела пловца могут появиться судороги, которые сводят руку, а чаще ногу или обе ноги. При судорогах немедленно выйдите из воды. Если нет такой возможности, необходимо изменить стиль плавания – плыть на спине. При ощущении стягивания пальцев руки надо быстро, с силой сжать кисть руки в кулак, сделать резкое отбрасывающее движение рукой в наружную сторону, разжать кулак. При су-

дороге икроножной мышцы необходимо при сгибании двумя руками обхватить стопу пострадавшей ноги, с силой подтянуть ее к себе. При судорогах мышц бедра обхватите рукой ногу с наружной стороны ниже голени у лодыжки, согнув ее, потянуть рукой с силой назад. Уколоть любым острым подручным предметом (булавкой, иголкой ит.п.)

После приема солнечной ванны не бегите сразу в воду, купание можно начинать только после некоторого отдыха в тени или предварительного обтирания холодной водой область сердца.

- Чтобы избавиться от воды, попавшей в дыхательные пути и мешающей дышать, нужно немедленно остановиться, энергичными движениями рук и ног удерживаться на поверхности воды, поднять голову как можно выше, сильно откашляться. Чтобы избежать захлебывания, необходимо соблюдать правильный ритм дыхания. Плавая в волнах, нужно сделать вдох, когда находишься между гребнями волн. Плавая против волн, следует спокойно подниматься на нее и скатываться с нее.
- Попав в быстрое течение, не следует бороться против него. Не нарушая дыхания, плывите по течению к берегу.
- Оказавшись в водовороте, нельзя паниковать. Наберите больше воздуха в легкие, погрузившись в воду, сделайте сильный рывок в сторону по течению, выплывая на поверхность.
- Если вы запутались в водорослях, не делайте резких движений. Нужно лечь на спину, стремясь мягкими, спокойными движениями выплыть в ту сторону, откуда приплыли.
- Нельзя купаться у крутых, обрывистых, заросших растительностью берегов. Здесь склон дна может оказаться очень засоренным корнями и растительностью.
- Нельзя подплывать близко к идущим судам. Вблизи идущего теплохода возникает течение, которое может затянуть под винт.
- Уставший пловец должен помнить, что лучшим способом для отдыха на воде является положение «лежа на спине».

**Все приведенные выше советы помогут вам избежать непредвиденных обстоятельств, неожиданностей, к которым всегда нужно быть психологически и физически готовым. Очень важно научиться себя контролировать в таких ситуациях, не позволяя страху овладеть собой. В момент приступа паники постарайтесь себя убедить, что как только вы успокоитесь и соберетесь, вам гораздо проще будет разобраться в ситуации.**

**ХОРОШЕГО ВАМ ОТДЫХА!**