



# Правила безопасности на водных объектах в летний период



**ПОМНИТЕ!**



*Только неукоснительное соблюдение  
правил безопасности на воде  
может предупредить беду!*





## *Необходимо соблюдать следующие основные правила безопасности на водных объектах в летний период:*

- купание разрешается в специально отведенных для этого местах (пляжи)
- во время купания не заплывайте за буйки
- не купайтесь в незнакомых местах! Ведь там могут скрываться опасности: неравномерное дно, водовороты, водоросли и т.п.
- не устраивайте во время купания шумные игры на воде – это опасно! Можно не услышать крики о помощи. Также категорически запрещены игры, во время которых нужно захватывать и топить других



## *Необходимо соблюдать следующие основные правила безопасности на водных объектах в летний период:*

- не следует входить или прыгать в воду после длительного пребывания на солнце, так как при охлаждении в воде наступает сокращение мышц, что может привести к остановке сердца
- нельзя купаться в темное время суток, так как в воде можно потерять ориентир и направление к берегу
- опасно плавать на надувных матрацах, игрушках или автомобильных шинах, так как ветром или течением их может отнести от берега и человек, не умеющий плавать, может пострадать



## *Необходимо соблюдать следующие основные правила безопасности на водных объектах в летний период:*

- категорически запрещается прыгать в воду с обрывов, мостов или других возвышений. Не менее опасно нырять с плотов, катеров, лодок, пристаней и других плавучих сооружений. Под водой могут быть бревна – тополяки, сваи, рельсы, железобетон и другие конструкции. Нырять можно лишь в местах, специально для этого оборудованных!
- нельзя купаться у крутых, обрывистых и заросших растительностью берегов, песчаное дно бывает зыбучим, что очень опасно!
- в водоемах с водорослями надо плыть у поверхности воды
- если Вы решили покататься на лодке, катамаране или гидроцикле – необходимо надеть спасательный жилет



*Соблюдение правил безопасности на воде в  
купальный сезон – залог сохранения здоровья  
и спасения жизни многих людей.*

*Поэтому, находясь у воды, никогда нельзя  
забывать о собственной безопасности. Более  
того, надо быть готовым помочь другому.*



## Действия, которыми можно помочь себе:



- не паникуйте, постарайтесь развернуться спиной к волне
- очистите от воды нос и сделайте несколько глотательных движений
- зовите на помощь
- в случае возникновения судорог ущипните несколько раз икроножную мышцу, если это не помогает, крепко возьмитесь за большой палец ноги и резко выпрямите его
- попав в быстрое течение, не следует бороться против него, необходимо не нарушая дыхания плыть по течению к берегу
- оказавшись в водовороте, не следует поддаваться страху, терять чувство самообладания. Необходимо набрать побольше воздуха в легкие, погрузиться в воду и, сделав сильный рывок в сторону по течению, всплыть на поверхность.
- запутавшись в водорослях, не делайте резких движений и рывков. Необходимо лечь на спину, стремясь мягкими, спокойными движениями выплыть в ту сторону, откуда пришли. Если все-таки не удается освободиться от растений, то освободив руки, нужно поднять ноги и постараться осторожно освободиться от растений при помощи



## Действия, которые нужно предпринять, если необходима помощь человеку, находящемуся в воде:



- необходимо позвать на помощь прохожих для оказания помощи утопающему;
- незамедлительно сообщить о происшествии по телефону «101» или «112»;
- подать тонущему средство спасения или воспользоваться подручными средствами спасения, такими как веревка, ремень, шарф с узлом на конце;
- добираясь до пострадавшего вплавь, учитывайте течение реки. Если тонущий не контролирует свои действия, подплывите к нему сзади и, захватив за голову, под руку, за волосы, буксируйте к берегу

Заговорите с ним:

если услышите адекватный ответ, смело подставляйте ему плечо в качестве опоры и помогите доплыть до берега;

если же утопающий находится в панике, схватил вас и тащит за собой в воду, то примените силу. Если освободиться от захвата не удается, сделайте глубокий вдох и нырните под воду, увлекая за собой спасаемого. Он обязательно отпустит вас и у вас появится возможность уловно ляг в воду взять в объятия тонущего и в таком



## При спасении людей, оказавшихся в воде, используются следующие средства спасения:



### Коллективные спасательные средства:

- спасательные плоты
- спасательные дежурные шлюпки



### Индивидуальные средства спасения:

- спасательный жилет (нагрудник)
- спасательный круг
- спасательный линь (конец Александрова)



Помимо индивидуальных средств спасения используют простые подручные предметы:

- лестницы
- шесты, доски (палки)
- предметы одежды (ремни, шарфы и т.п.)



## *Оказание помощи на воде*

Здесь возможны следующие способы:

- 1) оказывающий помощь подплывает к уставшему пловцу, который кладет вытянутые руки на плечо спасателю сзади. Плыти способом брасс, спасатель тянет уставшего пловца, а последний по возможности помогает буксировке, работая ногами.





## *Оказание помощи на воде*

**2) уставший пловец плывет на спине, а оказывающий помощь напльвает на него со стороны ног и кладет на свои плечи свободно выпрямленные руки уставшего человека. Спасатель толкает впереди себя уставшего человека так, чтобы рот и нос уставшего пловца находились на поверхности воды**





## *Оказание помощи на воде*

3) если помочь оказывают два спасателя, уставший пловец располагается между ними, положив вытянутые ноги и руки на плечи спасателям. Оказывающие помощь плывут способом брасс. При этом ноги уставшего пловца должны быть расслабленными, чтобы не затруднять движения рук заднего пловца





## *Основные приемы спасение на воде*

К тонущему человеку подпрыгивают сзади. Если это сделать невозможно, то следует поднырнуть под пострадавшего, захватить левой рукой под колено его правой ноги, а ладонью правой руки сильно толкнуть левое колено спереди и повернуть тонущего к себе спиной. Делать это нужно в тех случаях, когда пострадавший в панике совершает беспорядочные движения или сопротивляется





## *Основные приемы спасение на воде*

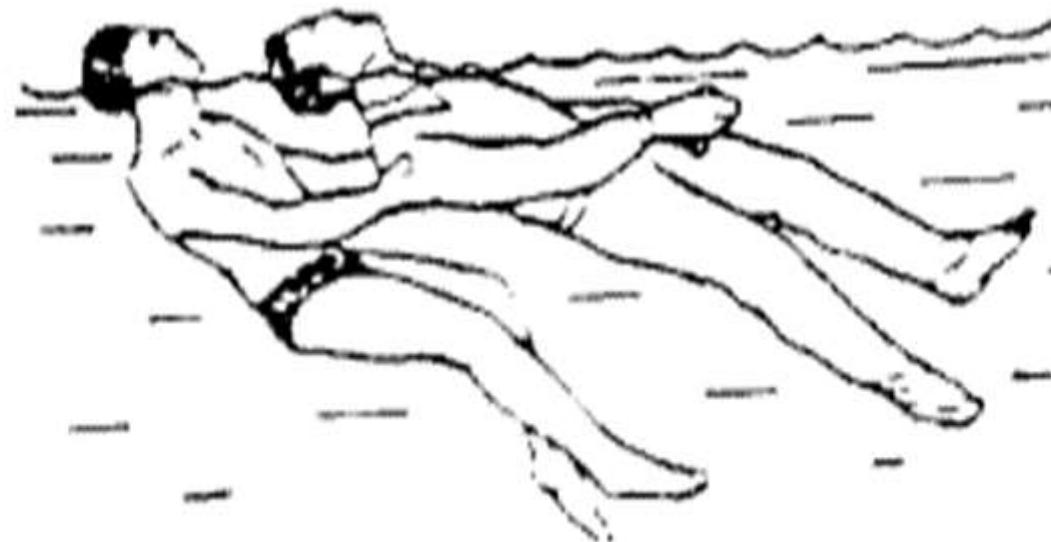
**Захват утопающего за голову.** Оказывающий помощь берет вытянутыми руками голову утопающего так, чтобы большие пальцы лежали на щеках, а мизинцы – под нижней челюстью, и плывя на спине, работая одинаковыми ногами, буксирует утопающего к берегу или к шлюпке, приподнимая его лицо над поверхностью воды.





## *Основные приемы спасение на воде*

**Захват утопающего подмышки. Оказывающий помощь крепко подхватывает пострадавшего подмышки, как показано на рисунке и буксирует утопающего, плывя при помощи ног.**





## *Основные приемы спасение на воде*

**Захват утопающего под руки.** Приблизившись сзади, спасатель продвигает свою правую руку под правую (левую) руку спасаемого, берет его за левую (правую) руку выше локтевого сгиба и прижимает спасаемого спиной к себе, а затем буксирует на левом (правом) боку.

