

Период отпусков и отдыха, связанного с водоемами, начался. Независимо от вида водоёма, будь то море, река, озеро или пруд каждый человек должен знать и неукоснительно соблюдать правила поведения и меры безопасности на воде. Купаться лучше утром или вечером, когда солнце греет, но нет опасности перегрева. Температура воды должна быть не ниже 18-19 градусов, температура воздуха +20 - +25 градусов.

Продолжительность купания зависит от температуры воздуха и воды, от влажности воздуха и силы ветра. Наиболее благоприятные условия купания - ясная безветренная погода, температура воздуха +25 и более градусов.

При длительном пребывании человека в воде и при переохлаждении могут возникнуть судороги. Чаще всего судороги охватывают икроножные мышцы. В этой ситуации нужно сделать глубокий вдох, погрузиться вертикально в воду с головой, выпрямить ноги, осуществить захват руками больших пальцев ног и сильно потянуть на себя. Следует помнить, что работа сведённой мышцей ускоряет исчезновение судорог. Устранив судороги, нужно плыть к берегу, поскольку они могут охватить мышцы снова. Если судороги охватили ноги, и их не удалось ликвидировать, нужно лечь на спину и плыть к берегу, работая руками. Если поражены руки, то работать нужно ногами. Главное в этой ситуации заключается в мобилизации всех сил на выход из создавшегося положения, подавление страха и паники.

Существенное значение имеет и место купания. На официально допущенном к эксплуатации пляже отдых и купание безопаснее всего, поскольку на пляже несут дежурство спасатели и медицинские работники. Находясь в походе или отдыхая на «диком» водоеме, не забывайте об опасностях, которые таит вода. Не купайтесь и не ныряйте в незнакомом месте, не заплывайте далеко.

Из других правил, которые помогут, как минимум, не испортить отдых, а как максимум, сохранить жизнь:

- не выплывать на судовой ход и не приближаться к судам;
- не устраивать игр в воде, связанных с захватами;
- не плавать на надувных матрасах или камерах (они предназначены для загорания на берегу);
- не заходить в воду в состоянии алкогольного опьянения.

При возникновении чрезвычайных ситуаций необходимо звонить по единому телефону «112» (все операторы сотовой связи)

# Правила поведения на воде

МЧС России напоминает о том, что основными причинами гибели людей на воде по-прежнему остаются купание в неустановленных местах, несоблюдение мер личной безопасности и распитие алкоголя



**Как вести себя на водоёме**

- В походах для купания выбирайте место с чистой водой, ровным песчаным или гравийным дном, небольшой глубины (до 2м).

**Купайтесь в солнечную безветренную погоду при температуре:**

- воды 17-19 °С
- воздуха 20-25 °С

**В воде находиться не более 10-15 минут**

**Запрещено!**

- Купаться у крутых, обрывистых и заросших берегов
- Прыгать и нырять в воду в неизвестном месте, а также с плотов, лодок, пристаней и т.п.

**Оставлять без внимания из воде детей**

**Подплывать близко к идущим судам**

**Купаться в нетрезвом виде**

**Подплывать близко к идущим судам**

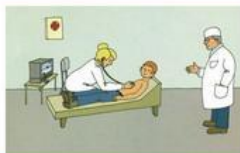
**Купаться в нетрезвом виде**

## ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ НА ВОДЕ

ПЕРЕД КУПАЛЬНЫМ СЕЗОНОМ

ОСТОРОЖНОСТЬ НА ВОДЕ - ПРЕЖДЕ ВСЕГО!

ВНИМАНИЕ - ОТЫХ НА ЛОДКЕ!



**ПЕРВОЕ УСЛОВИЕ БЕЗОПАСНОГО ОТДЫХА НА ВОДЕ - УМЕНИЕ ХОРОШО ПЛАВАТЬ!**  
Потому самое главное перед летним сезоном - научиться плавать! Помочь научиться плавать могут родители, инструктор или волонтер в лагере, другие взрослые.  
**ОБЯЗАТЕЛЬНО ВЕСНОЙ ПРОЙДИТЕ МЕДИЦИНСКИЙ ОСМОТР!**

**НЕ ИСПОЛЬЗУЙТЕ ДЛЯ ПЛАВАНИЯ САМОДЕЛЬНЫЕ УСТРОЙСТВА!**  
Они могут не выдержать вашего веса и перевернуться. Они могут сломаться, когда вы будете на глубоком месте или просто далеко от берега.



Катайтесь на лодке только в сопровождении взрослых.  
Не садитесь на борт лодки, не пересаживайтесь с одного места на другое, не переходите из одной лодки в другую, не раскачивайте лодку, не ныряйте с нее.



СОБЛЮДАЙТЕ ПРАВИЛА КУПАНИЯ

ПОМНИТЕ!



Не сиди в воде до заката и восхода. Купаться можно не более 10-15 минут, а потом позгорать, пообедать, поехать и только потом опять плыть в воду. Купаться подряд можно не больше 3-5 раз, время купания 10-15 минут.  
Не бросайся в воду, если ты разгорелся - резкий перепад температуры может вызвать остановку сердца.  
**НЕ КУПАЙСЯ ПОСЛЕ ЕДЫ!**  
Купаться сразу после еды - это может вызвать непровольные желудочно-кишечные спазмы.

Не купайтесь в запрещенных местах. Нарушение этого правила может привести не только к несчастному случаю, но и к гибели.  
Во время купания не терять из виду друг друга. Не шалите на воде.  
Не заплывайте далеко от берега, за предупредительные знаки.  
Не подплывайте близко к проходящим пародам, катерам, баржам, паромам.  
Не прыгайте головой в воду с пристаней, набережных, мостов. Можно задеться головой о дно или другой, наводившись в воде предмет, потерять сознание и погибнуть.



НЕ ПЕРЕГРУЖАЙТЕ ЛОДКИ И КАТЕРЫ!  
НЕ ПОДСТАВЛЯЙТЕ БОК ЛОДКИ ВОГНЕ!  
НЕ ВСТАВАЙТЕ В ЛОДКЕ!  
НЕ МЕНЯЙТЕСЬ МЕСТАМИ ПРИ ДВИЖЕНИИ ЛОДКИ!  
НЕ ПРЫГАЙТЕ С БОРТОВ!



ЕСЛИ ВЫ НЕ ОЧЕНЬ ХОРОШО ПЛАВАЕТЕ

НЕЛЬЗЯ!



Если вы не умеете плавать, нельзя пользоваться при купании досками, камерами от автомашин, надувными матрацами. Если вы попадете на глубокое место и случайно соскользните с предмета, на котором плывете, то не сможете самостоятельно добраться до берега.

Не купайтесь у крутых, обрывистых берегов.  
Не купайтесь у пристаней, причалов.  
Не ныряйте в местах с неизвестной глубиной.  
Не купайтесь в темное. Вы можете натолкнуться на плавающие в воде предметы. И спасти человека в такое время очень трудно!  
Наводись у водоемов будьте дисциплинированными, выполняйте правила поведения на воде и останавливайте тех, кто их нарушает!



НЕ ПЕРЕСЕКАЙТЕ СУДОВОЙ ХОД!  
НЕ ПОДПЛАВЛЯЙТЕ К ПРОХОДЯЩИМ СУДАМ!  
НЕ ПЕРЕСЕКАЙТЕ ХОД ИДУЩИХ СУДОВ!





# АЗБУКА БЕЗОПАСНОСТИ ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ НА ВОДЕ



## Правила поведения на воде

