

ПАМЯТКА

Купайтесь и катайтесь на лодках и маломерных судах, строго выполняйте правила поведения на воде:

- купаться можно в разрешенных местах, в купальнях или на оборудованных пляжах;
- для купания выбирайте песчаный берег, тихие неглубокие места с чистым дном;
- не купайтесь в запрещенных и необорудованных для купания местах (у мостов, на водосбросе, в карьерах, котлованах, бассейнах для промышленных нужд).

Помните, что при купании категорически запрещается:

- заплывать далеко от берега, выплывать за пределы ограждения мест купания;
- подплывать близко к проходящим судам, катерам, весельным лодкам, гидроциклам, баржам;
- забираться на технические предупредительные знаки, буи, бакены и др.
- прыгать в воду с лодок, катеров, парусников и других плавательных средств;
- купаться у причалов, набережных, мостов и т.д.;
- купаться в вечернее время после захода солнца;
- прыгать в воду в незнакомых местах;
- купаться у крутых, обрывистых берегов;

Помните, что после еды разрешается купаться не раньше чем через полтора - два часа.

Во время купания не делайте лишних движений, не держите свои мышцы в постоянном напряжении, не гонитесь за скоростью продвижения в воде, не нарушайте ритма дыхания, не переутомляйте себя, не принимайте участия в больших заплывах без разрешения врача и необходимых тренировок.

Поглав на быстрое течение, не плывите против течения, проплывайте на груди или на боку, горизонтально на немного повышенной скорости. Остерегайтесь водоворотов, никогда не подплывайте к ним близко.

Помните, что причиной гибели пловцов часто бывает сковывающая его движения судорога. Причины судорог:

- переохлаждение в воде;
- переутомление мышц, вызванное длительной работой их без расслабления и
- непрерывным плаванием одним стилем;
- купание незакаченного в воде с низкой температурой;
- переутомленность пловца к судорогам;
- во всех случаях пловцу рекомендуется переменить стиль плавания и по возможности

выйти из воды.

Если нет условий для немедленного выхода из воды, необходимо действовать следующим образом:

- при ощущении стягивания пальцев руки надо быстро с силой сжать кисть руки в кулак, сделать резкое отбрасывающее движение рукой в наружную сторону и разжать кулак;

- при судороге икроножной мышцы необходимо подогнувшись, двумя руками обхватить стопы пострадавшей ноги и с силой поджать ногу в колене к себе;

- при судороге мышц бедра необходимо обхватить рукой ногу с наружной стороны, ниже голени (у лодыжки за подъем) и, согнув ее в колене, подтянуть с силой назад к спине;

- лучшим способом отдыха на воде является положение "Лежа на спине".

Основные способы самоспасания и спасания:

До оказания помощи пострадавший должен действовать самостоятельно:

сделать глубокий вдох и постараться принять вертикальное положение; вести себя спокойно, не поддаваться панике, не растрачивать силы на ненужные движения;

- при приближении спасателей подавать сигналы поднятием руки и голосом.

Оказывать помощь пострадавшим необходимо с соблюдением мер предосторожности.

На организованных пляжах следует использовать спасательные круги и концы Александра, размещённые на специальных стойках вдоль береговой полосы.

В других случаях следует также использовать иные предметы, которые можно подать пострадавшему для оказания помощи: ремни, доски, щесты, багры и др.

После того, как пострадавший доставлен на берег, во избежание осложнений его здоровья, необходимо вызвать бригаду скорой медицинской помощи.