

Отдых у воды подарит радость общения с природой и хорошее самочувствие для здоровья только тому, кто будет постоянно помнить, что вода – это не безопасная для человека среда.

**Знание правил поведения на воде спасло не одну человеческую жизнь!**

**Пренебрежение Правилами охраны жизни людей на водных объектах ОПАСНО ДЛЯ ВАШЕЙ ЖИЗНИ**

**Единая служба спасения: 112**

**ЭТО ДОЛЖЕН ЗНАТЬ КАЖДЫЙ!**

**Основные правила поведения на маломерном судне:**

1. При катании на маломерном судне (лодке, байдарке, катере) все пассажиры должны быть одеты в спасательные жилеты.
2. Все маломерные суда должны быть оборудованы первичными средствами спасения (спасательный круг, спасконец Александра).
3. Во время движения нельзя сидеть на борту судна и переходить с одного судна на другое.
4. Не перегружайте судно.
5. Не катайтесь возле шлюзов и плотин.
6. ЗАПРЕЩАЕТСЯ эксплуатация маломерных судов в зоне пляжа.



СЛУЖБА СПАСЕНИЯ.....	101
ПОЛИЦИЯ.....	102
СКОРАЯ ПОМОЩЬ.....	103



На печатную продукцию предоставлена положительная рецензия от Главного Управления Министерства РФ по делам ГО, ЧС и ликвидации последствий стихийных бедствий по г. Санкт-Петербургу



**Муниципальное образование  
муниципальный округ  
МОСКОВСКАЯ ЗАСТАВА**

**БЕЗОПАСНОЕ  
ЛЕТО**

памятка населению

Купаясь или катаясь на лодке, люди нередко нарушают правила поведения на воде. Вода не любит шуток. Она жестоко наказывает тех, кто, купаясь, не соблюдает правил безопасности на воде.



ООО "ОБЖ СПб" тел/ф: (812) 579-79-99, моб.: 8-921-329-23-42.  
E-mail: 89213292342@mail.ru. WWW.R00BGD.RU

© Авторские права защищены законом. Запрещается издание, переиздание, тиражирование и копирование без согласия авторов.

На печатную продукцию предоставлена положительная рецензия от Главного Управления Министерства РФ по делам ГО, ЧС и ликвидации последствий стихийных бедствий по г. Санкт-Петербургу.

Тираж 500 экз. Заказ 249/08-2016

ДИЗАЙН И ПЕЧАТЬ: ТИПОГРАФИЯ ООО "МЕДИА СТАЙЛ" Т. 346-55-08. ПЕТЕРГОФ, САНКТ-ПЕТЕРБУРГСКИЙ ПР., 60

**ЕДИНАЯ  
СЛУЖБА  
СПАСЕНИЯ 112**

Большинство несчастных случаев на воде происходит из-за неумения плавать: попав на глубинное место, человек легко теряется и тонет. Нередко плохо плавающие люди заплывают далеко от берега и не рассчитывают силы. Некоторые пловцы любят показать, что они умеют плавать лучше других, стараются заплыть подальше, нырнуть глубже, прыгнуть в воду с лодки. Некоторым из них приходится дорого заплатить за браваду.

### Купайтесь только в разрешенных местах, на благоустроенных пляжах!

Не купайтесь у крутых берегов с сильным течением, в заболоченных и заросших растительностью местах!

Не подплывайте к проходящим судам. Не взбирайтесь на технические предупредительные знаки!

Не купайтесь в штормовую погоду! Берегитесь волны!

**Не переохлаждайтесь и не перегревайтесь!**  
Не купайтесь при температуре воды - ниже 18°, воздуха - ниже 22°. После приема пищи сделайте перерыв 1,5 - 2 часа!

**Не ныряйте в незнакомых местах.** Прежде, чем прыгнуть в воду или нырнуть, необходимо знать глубину данного места и нет ли под водой камней, свай или других предметов, при столкновении с которыми возможны очень серьезные травмы, порой не совместимые с жизнью.

Глубина места для прыжков с высоты до 1 м - не менее 2 м;  
в воду зависит от высоты, с высоты до 5 м - не менее 4 м;  
с которой вы будете нырять: с высоты до 10 м - не менее 6 м

Нередко человек тонет, если его движения внезапно сковывают судороги. Главными причинами судорог является переохлаждение тела и переутомление мышц. Чтобы избежать судорог, не следует купаться до появления сильного озноба. Наиболее приемлемыми считаются следующие режимы купания:

Температура воды	Длительность купания
+18°C	6-8 минут
+20°C	10-12 минут
Более +20°C	15-20 минут

**Очень важным условием безопасности на воде являются дисциплина.** Ни в коем случае нельзя друг друга «топить», держать под водой, драться, в шутку кричать о помощи и т.п.

При плавании часто случается «хлебнуть» воды. Чтобы избавиться от воды, попавшей в дыхательное горло, нужно немедленно остановиться, энергичными движениями рук и ног удерживаться на поверхности воды, и, подняв голову как можно выше, сильно откашляться. **Чтобы избежать захлёбывания в воде, пловец должен соблюдать правильный ритм дыхания.**

**Попав в быстрое течение, не следует бороться с ним:** легко можно выбиться из сил и утонуть. Лучше, не нарушая дыхания, плыть по течению, постепенно приближаясь к берегу.

**Оказавшись в водовороте, не поддавайтесь страху.** Необходимо набрать больше воздуха в лёгкие, погрузиться в воду и, сделав сильный рывок в сторону по течению, всплыть на поверхность.

**Запутавшись в водорослях,** надо сохранять полное спокойствие и не делать резких движений и рывков: можно ещё больше запутаться. Нужно лечь на спину, стремясь мягкими, плавными движениями выплыть в ту сторону, откуда приплыл. Если всё-таки не удаётся освободиться от растений, то, освободив руки, нужно поднять ноги и при помощи рук осторожно от них освободиться.

**Если пловец устал,** то лучшим отдыхом будет положение «лёжа на спине», при котором, действуя лёгкими, надавливающими на воду движениями ладоней рук и работой ног можно поддерживать себя на поверхности воды, чтобы восполнить силы для продолжения плавания.

**Во время купания не рекомендуется:** делать лишние движения, держать мышцы в постоянном напряжении, гнаться за скоростью, нарушать ритм дыхания, переутомляться.

**Если появились судороги** — немедленно изменить стиль плавания, плыть на спине и постараться как можно скорее выйти из воды.

— 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 согнувшись двумя руками обхватить стопу пострадавшей ноги и с силой потянуть её к себе.

— При судороге мышц бедра необходимо ухватить рукой ногу с наружной стороны ниже голени, у лодыжки (за подъём) и, согнув её в колене, потянуть назад к спине.

### ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ ПОСТРАДАВШЕМУ

Не давайте утопающему схватить вас. При буксировке следите за тем, чтобы его голова все время находилась над водой



1 Уложи пострадавшего животом на свое колено, дай воде стечь из дыхательных путей. Обеспечь проходимость верхних дыхательных путей. Очисти полость рта от посторонних веществ (слизь, рвотные массы и т.п.)

Определи наличие пульса на сонных артериях, реакцию зрачков на свет, самостоятельного дыхания



2 Если пульс, дыхание и реакция зрачков на свет отсутствуют - немедленно приступай к сердечно-легочной реанимации.

3 Продолжай реанимацию до прибытия медиков или до восстановления самостоятельного дыхания и сердцебиения

4 После восстановления дыхания и сердечной деятельности придай пострадавшему устойчивое боковое положение. Укрой и согрей его. Обеспечь постоянный контроль за состоянием.

