

## **Правила поведения на воде**

### **Правила поведения граждан в местах массового отдыха на водоемах. Рекомендации рыбакам в период массового подледного лова**

«Не зная броду – не суйся в воду» гласит народная мудрость, не теряющая своей актуальности со временем. Ведь одной из наиболее частых причин трагедий на воде является именно купание в несанкционированных местах, обозначенных знаками «Купаться запрещено». Установка таких знаков неслучайна. Причиной запрета может быть илистое или неочищенное дно водоема, отсутствие безопасных подходов к воде, не соответствующая санитарным нормам, загрязненная вода и др. В таких местах, конечно же, нет спасателей, а значит, оказать квалифицированную помощь некому. Даже если человек умеет плавать, это еще не гарантия безопасности.

К сожалению, часто люди не задумываются не только о своей собственной безопасности, но и о защищенности детей, полагаются на русский авось. А ведь если соблюдать несложные правила поведения на воде, не оставлять без присмотра детей, многих трагедий можно избежать.

#### **Меры безопасности на водоемах в период купального сезона:**

Чтобы избежать несчастного случая, надо знать и соблюдать меры предосторожности на воде.

Купаться следует не чаще двух раз в день. Лучше это делать в утренние часы и ближе к вечеру, когда нет солнцепека.

Купайтесь только в разрешенных местах, а именно на официально действующих пляжах, где присутствуют спасательные службы.

Не употребляйте спиртные напитки во время купания.

Всегда обращайте внимание на знак «Купаться запрещено» и следуйте его требованиям. Такой знак означает, что в этом месте отсутствуют условия для безопасного купания. Места, отмеченные подобными знаками, могут таить в себе такие виды опасности, как:

- сильное течение и водовороты, донные ямы и мусор, утопленные деревья и коряги;
- проявление аллергических реакций и заражение кишечными инфекциями от бытовых и промышленных водных сбросов;
- заражение паразитами от водоплавающих птиц.

Для купания лучше выбирать места, где чистая вода, ровное песчаное дно, небольшая глубина, нет сильного течения и водоворотов, нет проезжающего по воде моторного транспорта.

Начинать купаться следует при температуре воздуха + 20-25°C, воды + 17-19°C. Первое купание по времени не должно превышать 3 – 7 минут. Входить в воду надо осторожно, на неглубоком месте остановиться и окунуться с головой. Длительность последующих купаний можно довести до 15 минут. Долгое пребывание в воде чревато переохлаждением. Ни в коем случае не доводить себя до озноба, это вредно для здоровья. От

переохлаждения в воде появляются опасные для жизни судороги, сводит руки и ноги. В таком случае нужно плыть на спине. Если растеряться и перестать плыть, то можно утонуть. При температуре воды ниже 18°C и температуре воздуха ниже 22°C купаться не рекомендуется.

Часто вода попадает в дыхательное горло и мешает дышать. Чтобы избавиться от нее, нужно немедленно остановиться, поднять голову как можно выше над водой и сильно откашляться.

После приема пищи воздержитесь от водных процедур на полтора-два часа.

Не заходите в воду при сильных волнах.

Попав в сильное течение, не плывите против него, иначе можно легко выбиться из сил. Лучше плыть по течению, постепенно приближаясь к берегу.

Не заплывайте далеко от берега, в том числе и на надувных матрасах, автомобильных камерах.

Заплывы за предупредительные буйки и ограничительные знаки крайне опасны.

Не отпускайте детей к воде без присмотра взрослых.

Не заходите в водоемы с сильным течением. Купание в заболоченных и поросших растительностью местах также очень опасно.

Не используйте для купания самодельные плавательные средства. Они могут не выдержать вашего веса и перевернуться.

Не купайтесь в малознакомых местах.

Не ныряйте в воду с крутых берегов и причалов, ведь неизвестно, какова глубина водоема и что может оказаться на дне.

Водовороты содержат крайнюю опасность. Приближение к ним может грозить большой бедой.

Не допускайте шалостей на воде. Нельзя хватать за ноги и за руки, топить, подавать ложные сигналы тревоги.

Не взбирайтесь на предупредительные водные знаки.

Не подплывайте к проходящим мимо судам.

### **Советы любителям подледного лова**

Иногда желание поймать рыбу приводит к возникновению опасных ситуаций на замерзших водоемах. Ежегодно в России гибнут сотни поклонников зимней рыбалки. Поэтому отправляясь на водоем с ледобуром и снастями, не забывайте про безопасность. Чтобы рыбалка доставила удовольствие, а не проблемы, соблюдайте следующие правила:

Определите с берега маршрут движения.

Осторожно спускайтесь с берега: лед может неплотно соединяться с сушей; могут быть трещины; подо льдом может быть воздух.

Не выходите на темные участки льда – они быстрее прогреваются на солнце и, естественно, быстрее тают. Выход на край водоема чрезвычайно опасен, если толщина его менее 7 сантиметров. Надежный лед имеет обычно зеленоватый оттенок.

Не приближайтесь к тем местам, где во льду имеются вмерзшие коряги, водоросли, воздушные пузыри.

Не ходите рядом с трещиной или по участку льда, отделенному от основного массива несколькими трещинами.

Быстро покиньте опасное место, если из пробитой лунки начинает бить фонтаном вода.

Имейте при себе что-нибудь острое, чем можно было бы зацепиться за лед в случае, если вы провалились.

Нельзя бурить много лунок на ограниченном пространстве. Это может сделать его очень слабым. Также нельзя бурить лунки на темном или водянистом льду; не делайте лунки на переправах.

Находясь на рыбалке, откажитесь от спиртного! Употребление «горячительных» напитков на морозе приводит к несчастным случаям. Появляется больше шансов замерзнуть или провалиться под лед. Мнение, что спиртное согревает – ошибочное.

Водоем, избранный для рыбалки, желательно изучить еще в летний период для того, чтобы помнить, где на нем глубина не выше роста человека или где с глубокого места можно быстро выйти на отмель, идущую к берегу.

### **Что делать, если Вы провалились под лед?**

Не паниковать, не делать резких движений, стабилизировать дыхание.

Широко раскинуть руки в стороны и постараться зацепиться за кромку льда, чтобы не погрузиться с головой.

По-возможности перебраться к тому краю полыньи, где течение не увлечет Вас под лед.

Попытаться осторожно, не обламывая кромку, без резких движений, наполняя грудью, лечь на край льда, забросить на него одну, а затем и другую ногу. Если лед выдержал, медленно, откатится от кромки и ползти к берегу.

Передвигаться нужно в ту сторону, откуда пришли, ведь там лед уже проверен на прочность.

### **Оказание помощи пострадавшему, провалившемуся под лед:**

Вооружиться любой длинной палкой, доской, шестом или веревкой. Можно связать воедино шарфы, ремни или одежду.

Подползать к полынье очень осторожно, широко раскинув руки.

Сообщить пострадавшему криком, что идете ему на помощь, это придаст ему силы, уверенность.

Если Вы не один, то лечь на лед и двигаться друг за другом.

Подложить под себя лыжи, фанеру или доску, чтобы увеличить площадь опоры и ползти на них.

За 3–4 метра протянуть пострадавшему шест, доску, кинуть веревку или шарф или любое другое подручное средство.

Подавать пострадавшему руку небезопасно, так как, приближаясь к полынье, вы увеличите нагрузку на лед и не только не поможете, но и сами рискуете провалиться.

Осторожно вытащить пострадавшего на лед и вместе с ним ползком выбираться из опасной зоны.

Доставить пострадавшего в теплое (отапливаемое) помещение. Оказать ему помощь: снять и отжать всю одежду, по возможности переодеть в сухую одежду. **Вызвать скорую помощь.**