



**Не заплывай за буйки:  
можно попасть под катер или лодку**

### Меры предосторожности на воде

Наступила пора летних купаний и лодочных прогулок. Но вот беда – и купающиеся, и катающиеся на лодках нередко нарушают самые элементарные правила поведения на воде. Чтобы избежать несчастного случая, надо знать и соблюдать меры предосторожности на воде.

Купайтесь только в специально отведённых и оборудованных для этой цели местах: пляжах, местах массового отдыха и купания. Если поблизости нет оборудованных мест, для купания лучше выбирать места, где чистая вода, ровное песчаное дно, небольшая глубина, нет сильного течения и водоворотов.

Начинать купание следует в солнечную безветренную погоду при температуре воздуха +20–25°C, воды +18–19°C. Входить в воду надо осторожно, на неглубоком месте остановиться и быстро окунуться с головой. В воде можно находиться 10–15 минут. 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 плыть надо на спине. Если растеряться и перестать плыть, то можно утонуть. При ощущении стягивания пальцев руки надо быстро с силой сжать кисть в кулак, сделать быстрое отбрасывающее движение рукой в наружную сторону и разжать кулак. При судороге икроножной мышцы необходимо, согнувшись, двумя руками обхватить стопу пострадавшей ноги, с силой потянуть ее к себе. При судороге мышц бедра необходимо ухватить рукой ногу с наружной стороны, ниже голени, у лодыжки (за подъем) и, согнув ее в колене, потянуть назад к спине. Следует помнить, что работа сведенной мышцей ускоряет исчезновение судорог.

Необходимо также знать, что, если пловец устал, то лучшим отдыхом будет положение лежа на спине, при котором, действуя легкими надавливающими на воду движениями ладоней рук и работой ног, можно поддерживать себя на поверхности воды, чтобы восполнить силы для продолжения плавания.



**Твердим не зря мы год от года:  
не зная дна, не прыгай в воду!**

Однако лучшей гарантией безопасности на воде является соблюдение правила: никогда не следует идти на проплыв большого расстояния без тренировок. Этого нельзя делать еще и потому, что в случае опасности пловцу не сумеют оказать помощь.

Попав в сильное течение, не надо плыть против него, иначе легко можно выбиться из сил. Лучше плыть по течению, постепенно приближаясь к берегу. Никогда не следует подплывать к водоворотам – это самая большая опасность на воде. Они затягивают купающегося на большую глубину и с такой силой, что даже опытный пловец не всегда в состоянии выплыть. Попав в водоворот, наберите побольше воздуха в легкие, погрузитесь в воду и, сделав сильный рывок в сторону по течению, всплывайте на поверхность.

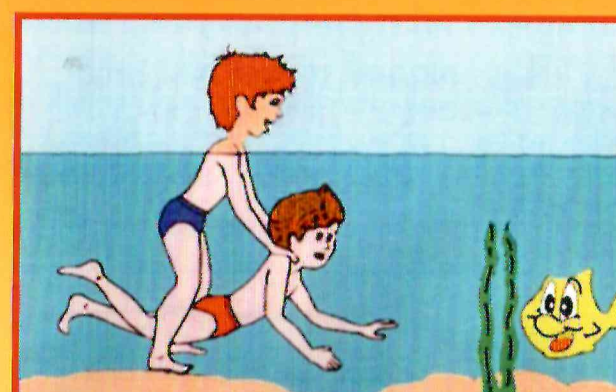
Запутавшись в водорослях, не делайте резких движений и рывков, иначе петли растений еще туже затянутся. Лучше лечь на спину и постараться мягкими спокойными движениями выплыть в ту сторону, откуда приплыли. Если и это не помогает, то нужно, подтянув ноги, осторожно освободиться от растений руками.

Очень опасно нырять в местах неизвестной глубины, так как можно удариться головой о песок, глину, сломать себе шейные позвонки, потерять сознание и погибнуть.

Не менее опасно прыгать с головой в воду с плотов, пристани и других плавучих сооружений. Под ними могут быть сваи, рельсы, камни и т.п. Нырять можно лишь там, где имеется для этого достаточная глубина, прозрачная вода, ровное дно. даже те места, где ныряли прошлым летом, нужно проверить, потому что за год там могли образоваться наносы или понизиться уровень воды.

Не пользуйтесь для плавания досками, надувными матрацами, автомобильными камерами и др. предметами. Запрещается взбираться на буи, бакены и другие технические знаки.

Важным условием безопасности на воде являются дисциплина и организованность. Шалости не должны переходить известных границ.



**Нельзя, даже играя, топить человека –  
он может захлебнуться и погибнуть**

Нужно внимательно и бережно относиться к товарищу, не теряя его из виду, и приходить к нему на выручку. Ни в коем случае нельзя друг друга топить, держать под водой, в шутку кричать о помощи.

Не оставляйте у воды детей. маленькие дети удивительно бесстрашны. Не ведая об опасности, они могут в воде оступиться и упасть, захлебнуться водой или попасть в яму. Не забывайте о своей ответственности за их безопасность.

### Умей помочь пострадавшему

#### ПРИ СОЛНЕЧНОМ УДАРЕ

При продолжительном пребывании на солнце, особенно с непокрытой головой, наступает перегрев организма или солнечный удар. При этом поднимается температура, появляется головная боль, шум в ушах, рвота, затем человек может потерять сознание. Кожа приобретает багово-красный цвет.

Пострадавшего переносят в тень и кладут так, чтобы его голова была выше ног, затем освобождают тело пострадавшего от стягивающих элементов одежды и дают обильное питье, затем вызывают врача. При необходимости проводят искусственное дыхание.

#### ПРИ СОЛНЕЧНОМ ОЖОГЕ

От действия солнечных лучей на незащищенную кожу могут быть две степени ожога.

Первая степень – покраснение и небольшая припухлость кожи, чувство жжения. В этом случае поражённые места протирают спиртом, водкой или одеколоном и защищают от дальнейшего воздействия солнечных лучей одеждой. Вторая степень – появление пузырей, наполненных жидкостью. Ни в коем случае нельзя их прокалывать или прорывать. Необходимо развести несколько кристаллов марганцевокислого калия в кипячёной воде до появления розовой окраски. Затем раствором промыть кожу, после чего наложить сухую стерильную повязку и направить к врачу.

**НЕОБХОДИМО ПОМНИТЬ, ЧТО СОБЛЮДЕНИЕ МЕР ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ – ГЛАВНОЕ УСЛОВИЕ БЕЗОПАСНОСТИ НА ВОДЕ!**