

# Правила безопасности на воде в летний период

Рубрика : [Первая помощь при различных ситуациях](#), [Профилактика и здоровый образ жизни](#)

Когда наступает лето, многие стремятся отдохнуть на водоёмах. В данном случае необходимо соблюдать определённые меры предосторожности.



Помните, что вода – источник повышенной опасности.

## Соблюдайте правила купания:

- Купаться лучше в специально отведённых местах, в особенности, если водоём большой. В последнем случае плавайте только в зоне купания, в больших водоёмах она обычно ограничена буйами или сеткой.
  - Не купайтесь в одиночку и в малолюдных местах. Поблизости всегда должны быть люди.
  - Не купайтесь в местах, заросших тиной и водорослями, в заболоченных местах.
  - Не ныряйте в незнакомых местах. В этом случае можно напороться на коряги, камни и другие предметы, которые могут быть на дне.
  - Не уплывайте далеко от берега, даже если вы хорошо умеете плавать. Рассчитывайте свои силы. Подумайте, что, если случится судорога или перехватит дыхание, вам будет не за что зацепиться.
  - Не залезайте на знаки навигационного оборудования, ни в коем случае не цепляйтесь за лодки.
  - Нельзя заплывать в места, предназначенные для техники: моторных лодок, катеров, водных велосипедов и т.д. Такие места обычно называют техническими зонами и зонами катания. Они обычно ограждаются сеткой или буйами.
  - Не подплывайте к проплывающим судам. Винт проходящего судна создаёт движение воды, которое может затянуть.
  - Если плохо плаваете, не плавайте на надувных матрацах.
  - Не купайтесь в местах сильного прибоя и в штормовую погоду.

- Если вы попали в сильное течение, старайтесь плыть по течению, при этом постепенно приближаясь к берегу.

## **Полезно также знать правила катания на лодке**

- Не плавайте на неисправной или не оборудованной лодке.
- Необходимо, чтобы в лодке были вёсла, спасательный круг, спасательные жилеты (строго по количеству пассажиров), черпак для отлива воды.
- Заходите в лодку осторожно, спокойно.
- Садитесь на скамейки и балки как можно более равномерно. Ни в коем случае не садитесь на борт, не ныряйте и не пересаживайтесь на другую лодку.
- Не подставляйте борт лодки параллельно идущей волне, надо «резать» волны поперёк.

Что делать в случае судороги?

- Если можете – плывите на спине
- Если вы почувствовали стягивание пальцев, быстро и сильно сожмите кисть руки, сделайте резкое отбрасывающее движение рукой в наружную сторону, разожмите кулак.
- В случае судороги икроножной мышцы обхватите при сгибании двумя руками стопу этой ноги, силой потяните стопу к себе.

## **Если тонет человек**

Если вы спасаете утопающего, не допускайте, чтобы он схватил вас. По возможности бросьте ему спасательный круг или бревно. Транспортируя утопающего, помните, что его голова обязательно должна быть над поверхностью воды. Если пострадавший в бессознательном состоянии, освободите от воды его дыхательные пути. Для этого переклоните пострадавшего через колено, положив головой вниз на живот. После этого его следует несколько раз тряхнуть. В случае, если состояние не улучшится, необходимо сделать искусственное дыхание и непрямой массаж сердца.