



Все перечисленные нами правила относятся к людям самоуверенным или беспечным. Однако причиной трагедии может быть и страх. Например, вы заплыли слишком далеко, устали и, оглянувшись на далекий берег, испугались, что не сумеете вернуться. Вам поможет умение отдыхать на воде.

Самый распространенный способ – лечь на спину, расправив ноги и руки, расслабиться и отдохнуть 2-3 минуты, лишь легкими движениями рук и ног помогая себе удерживаться в горизонтальном положении. Кстати, на море, в соленой воде, это сделать легче.

Еще один «страх»: мышечная судорога – у пловца сводит ногу. Так бывает не только в холодной воде. Если такое случилось, погрузитесь на секунду в воду с головой и, распрямив сведенную судорогой ногу, с силой потяните за большой палец ступни на себя. Как правило, судорога отступает.



Что делать, если у вас на глазах тонет человек, а под рукой нет ни спасательного круга, ни даже веревки, чтобы бросить ее утопающему?

Прежде всего, ободрите его криком и плывите на помощь. Подплыв к терпящему бедствие человеку, нужно поднырнуть под него и, взяв сзади каким-нибудь приемом захвата (самый распространенный прием – за волосы), плыть вместе с ним к берегу. Если он в отчаянии пытается схватить вас за шею, руки или ноги – нырните: тонущий человек, повинувшись инстинкту самосохранения, выпустит вас. Не стесняйтесь обращаться с ним жестко: нередко это единственный способ спасти человека.

Помните, что утонувшего можно спасти, если он пробыл под водой менее 6 минут:

- повернув его голову на бок, прочистите пальцем забитые тиной или песком рот и нос;
- положите пострадавшего животом себе на колено (голова должна свешиваться вниз) и, сильно нажав, вытесните воду из желудка и дыхательных путей;
- начинайте делать искусственное дыхание и массаж сердца (см. «Как оказать первую помощь»);
- даже если вы не ощущаете явного результата, не прекращайте оживление до прибытия «скорой помощи» – нельзя упустить ни одного шанса на спасение человека!

При чрезвычайных ситуациях звонить по тел. 112

**г.Киров, ул. Дружбы, 4
тел.: 24-31-63, факс: 24-33-06**



**ФКУ «Центр ГИМС
МЧС России
по Кировской области»**



**ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ
НА ВОДЕ И МЕРЫ
ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ**

112

**ЕДИНАЯ СЛУЖБА
СПАСЕНИЯ**



Все Вы всегда с нетерпением ждете каникул. Летом чтобы купаться и загорать, совершать увлекательные лодочные прогулки.

Нередко, увлеченные отдыхом и игрой, Вы забываете элементарные правила поведения на водоемах. Между тем, вода не любит шуток и жестоко наказывает тех, кто пренебрегает правилами безопасности.

Чтобы предупредить Вас от несчастных случаев, мы наглядно покажем все то, что необходимо знать при отдыхе на водоемах. Эти правила просты и основаны на многолетнем опыте. За пренебрежение ими приходится расплачиваться здоровьем, а иногда и самой жизнью.

Помните! Кроме знания правил безопасного поведения на водоемах необходимы товарищеская взаимопомощь, хладнокровие, выдержка, а главное - предельная осторожность.

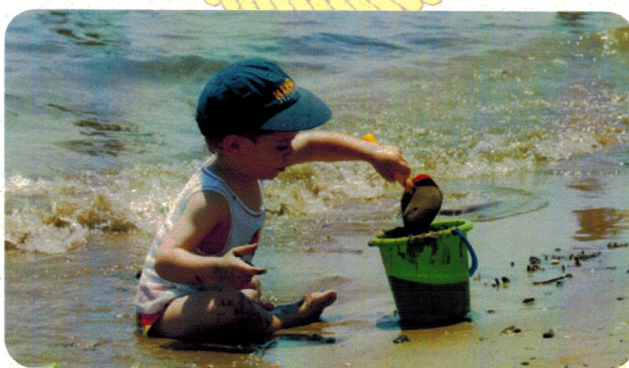
Желаем Вам хорошей учебы, отличного настроения и незабываемых каникул.



Как купаться «с умом»?


Почему мы так любим купаться? Может быть, к этому нас подталкивает неосознанная память о тех далеких временах, когда все живое на Земле могло существовать только в воде? Да и сейчас 71% поверхности Земли составляют моря и океаны. И это, не считая бесчисленных озер, рек, прудов и искусственных водохранилищ!

И манящая прохладой вода может грозить смертельной опасностью. Прежде всего, нужно обязательно уметь плавать. Недаром еще у древних греков это умение считалось такой же необходимостью, как и умение читать. Но, научившись вполне прилично плавать, мы сразу забываем об опасностях, грозящих нам в воде. А между тем каждый год в России тонут 15-20 тысяч человек. И большинство из них умели плавать...



Правила поведения на воде и меры предосторожности


Правила поведения на воде были сформулированы еще в XIX веке, когда в 1872 году в России организовали Общество спасения на водах. Сегодня они примерно те же:

 **не купаться, а тем более не нырять в незнакомых водоемах (неизвестная глубина, камни, коряги);**

 **не заплывать за буйки;**

 **не приближаться к судам;**

 **не устраивать в воде игры с шуточными «утоплениями»;**

 **пользоваться надувным матрасом (кругом, автомобильной камерой) надо только под присмотром взрослых: матрас может неожиданно «сдуться» или течение унесет его далеко от берега.**

Для взрослых есть еще одно обязательное правило: не купаться в нетрезвом виде, но для вас, ребята, это не актуально – ведь вы, разумеется, не употребляете спиртные напитки!



ПОМНИТЕ! несчастного случая не произойдет, если строго соблюдать правила поведения на водоёме!