

Начинайте купальный сезон лишь тогда, когда температура воздуха установится в пределах от 20 до 23° С, а воды от 18 до 19° С. Длительное пребывание в холодной воде (ниже 17° С) у нетренированного человека вызывает переохлаждение, простудные заболевания.

Купаться следует не чаще двух раз в день. Продолжительность купания от 5 до 20 минут. В начале сезона время пребывания в воде не более 5 (10) минут, затем оно постепенно возрастает. Режим купания выполняйте строго.

Не забывайте о самоконтроле. При первых признаках переохлаждения (озноб, дрожь, синюшность, слабость) немедленно выходите из воды, оденьтесь в сухую одежду, сделайте несколько разминочных упражнений (бег, прыжки) и купания не возобновляйте.

Особенно внимательны к своему самочувствию должны быть люди, страдающие сердечно-сосудистыми заболеваниями, перешедшими в хроническую форму. Время их пребывания в воде ограничено 2—3 минутами. Отдыхать им нужно только под навесом, в тени.



## Простые правила безопасного поведения при купании на воде:

*Не заходите в воду выше пояса (не умеющие или плохо плавающие);*

*Не ныряйте в незнакомых местах;*



*Не выплывайте на судовой ход и не приближайтесь к судам;*

*Не устраивайте (дети) игр на воде, связанных с захватами;*

*Не подавайте крики ложной тревоги.*

*Не используйте для плавания надувные матрацы, камеры, доски. Матрацы, камеры подвластны даже слабому ветру, течению, они могут легко унести от берега, создав опасность для купающегося.*



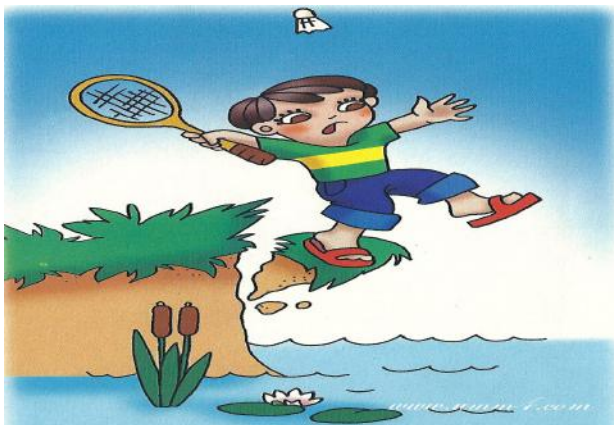
*Не купайтесь в штормовую погоду и во время грозы.*

*Не заплывайте за ограждения, установленные в местах для купания. Они предупреждают: дальний заплыв — это переохлаждение, мышечное переутомление, судороги, несчастный случай и даже гибель.*

*Не купайтесь в нетрезвом виде*

При алкогольном опьянении снижается самоконтроль, нарушается координация движений, угнетается дыхательная и сердечная деятельность, наступает апатия и сонливость. Помните: более половины всех утонувших — это люди, пренебрегшие этим требованием.

**Родители, взрослые** обязаны постоянно контролировать поведение детей у воды и на воде. Они должны помнить — купание ребят проходит только под контролем взрослых.



### Если на ваших глазах тонет человек

Посмотрите, нет ли рядом спасательного средства. Им может быть все, что увеличит плавучесть человека и что вы в состоянии до него добросить.

Ободрив криком потерпевшего, вы идете на помощь.

Приближаясь, старайтесь успокоить и ободрить выбившегося из сил пловца. Если это удалось, и он может контролировать свои действия, пловец должен держаться за плечи спасателя.



Подплыв к утопающему надо поднырнуть под него и взяв сзади одним из

приемов захвата (классический - за волосы), транспортировать к берегу. В случае если утопающему удалось схватить вас за руки, шею или ноги, освобождайтесь и немедленно ныряйте - инстинкт самосохранения заставит потерпевшего вас отпустить.

Если человек погрузился в воду, не бросайте попыток найти его в глубине, а затем вернуть к жизни. Это можно сделать, если утонувший был в воде около 6 минут.

Вытащив на берег, осмотрите потерпевшего: рот и нос могут быть забиты тиной или песком, их надо немедленно очистить. Затем положите пострадавшего животом на свое колено (голову свесить лицом вниз) и, сильно нажав, выплесните воду из желудка и дыхательных путей. Затем быстро уложите пострадавшего на спину, расстегнув ему пояс и верхние пуговицы и начинайте делать искусственное дыхание.

Если у пострадавшего не бьется сердце, искусственное дыхание надо сочетать с непрерывным массажем сердца.

Если помощь оказывают двое, тогда один делает искусственное дыхание, другой затем - массаж сердца. Не останавливайте меры по реанимации до прибытия скорой помощи.

**Соблюдайте правила безопасного поведения при купании и отдых у воды принесёт Вам только радость!**



Краевое государственное казённое образовательное учреждение ДПО «Учебно-методический центр по гражданской обороне, чрезвычайным ситуациям и пожарной безопасности Красноярского края» находится по адресу:

660100, г. Красноярск, ул. Пролетарская, 155.

Остановка транспорта: ул. Луначарского.

Автобусы 2, 76, 12, 14, 43, 49, 68, 80, 89, 91; троллейбусы 5, 13, 15

т. (391) 243-85-29, т/ф. (391) 243-85-38



**Учебно-методический центр  
по гражданской обороне,  
чрезвычайным ситуациям  
и пожарной безопасности  
Красноярского края**

**У воды без беды**



**г. Красноярск**