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;

[](http://yandex.ru/images/search?source=wiz&img_url=http://azbez.com/sites/azbez.com/files/images/007_kopiya_2.300x300.jpg&uinfo=sw-1280-sh-720-ww-1263-wh-645-pd-1-wp-2x3_640x960&_=1410663847947&viewport=wide&p=1&text=%D0%B4%D0%B5%D1%82%D0%B8%20%D0%B1%D0%B5%D0%B7%D0%BE%D0%BF%D0%B0%D1%81%D0%BD%D0%BE%D1%81%D1%82%D1%8C%20%D0%BD%D0%B0%20%D0%B2%D0%BE%D0%B4%D0%B5&noreask=1&pos=59&rpt=simage&lr=62&pin=1)

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.

[](http://yandex.ru/images/search?source=wiz&img_url=http://www.27.mchs.gov.ru/upload/resize_cache/iblock/971/110_150_0/9713cf1e51fa0b24eba438d6dcec0b77.jpg&uinfo=sw-1280-sh-720-ww-1263-wh-645-pd-1-wp-2x3_640x960-lt-142&text=%D0%B4%D0%B5%D1%82%D0%B8%20%D0%B1%D0%B5%D0%B7%D0%BE%D0%BF%D0%B0%D1%81%D0%BD%D0%BE%D1%81%D1%82%D1%8C%20%D0%BD%D0%B0%20%D0%B2%D0%BE%D0%B4%D0%B5&noreask=1&pos=4&lr=62&rpt=simage&pin=1)

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. Запомните: 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.

[](http://yandex.ru/images/search?source=wiz&img_url=http://umm4.com/wp-content/uploads/2012/05/bezopasnost-detej-na-vode-4.jpg&uinfo=sw-1280-sh-720-ww-1263-wh-645-pd-1-wp-2x3_640x960&_=1410663847947&viewport=wide&p=1&text=%D0%B4%D0%B5%D1%82%D0%B8%20%D0%B1%D0%B5%D0%B7%D0%BE%D0%BF%D0%B0%D1%81%D0%BD%D0%BE%D1%81%D1%82%D1%8C%20%D0%BD%D0%B0%20%D0%B2%D0%BE%D0%B4%D0%B5&noreask=1&pos=56&rpt=simage&lr=62&pin=1)

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**