

**УМЕНИЕ ХОРОШО ПЛАВАТЬ –  
ОДНА ИЗ ВАЖНЕЙШИХ ГАРАНТИЙ  
БЕЗОПАСНОГО ОТДЫХА НА ВОДЕ.  
НО ПОМНИТЕ, ЧТО ДАЖЕ ХОРОШИЙ  
ПЛОВЕЦ ДОЛЖЕН СОБЛЮДАТЬ  
ПОСТОЯННУЮ ОСТОРОЖНОСТЬ,  
ДИСЦИПЛИНУ И СТРОГО  
ПРИДЕРЖИВАТЬСЯ ПРАВИЛ ПОВЕДЕНИЯ  
НА ВОДЕ.**

**ОТКРЫТЫЙ ВОДОЁМ-  
ЭТО ВСЕГДА РИСК!  
МОЖНО ОКАЗАТЬСЯ В ВОДЕ, НЕ УМЕЯ  
ПЛАВАТЬ, МОЖНО ЗАПЛЫТЬ ДАЛЕКО  
ОТ БЕРЕГА И УСТАТЬ.  
ВАС МОЖЕТ ПОДХВАТИТЬ СИЛЬНОЕ  
ТЕЧЕНИЕ ИЛИ МОЖЕТЕ ЗАПУТАТЬСЯ В  
ВОДОРОСЛЯХ.  
ГЛАВНОЕ ПОМНИТЕ, ЧТО ИЗБЕЖАТЬ  
НЕПРИЯТНЫХ СИТУАЦИЙ ВСЕГДА  
ЛЕГЧЕ, ЧЕМ ПРЕДПРИНИМАТЬ ЧТО-  
ЛИБО ПРИ ИХ ВОЗНИКНОВЕНИИ.**

**АДМИНИСТРАЦИЯ  
РЕЖЕВСКОГО ГОРОДСКОГО ОКРУГА**

## **ПАМЯТКА НАСЕЛЕНИЮ О ПРАВИЛАХ ПОВЕДЕНИЯ НА ВОДЕ**

**Единая дежурная диспетчерская**

**служба**

**Режевского городского округа**

**112**

**8(34364) 3-52-65**

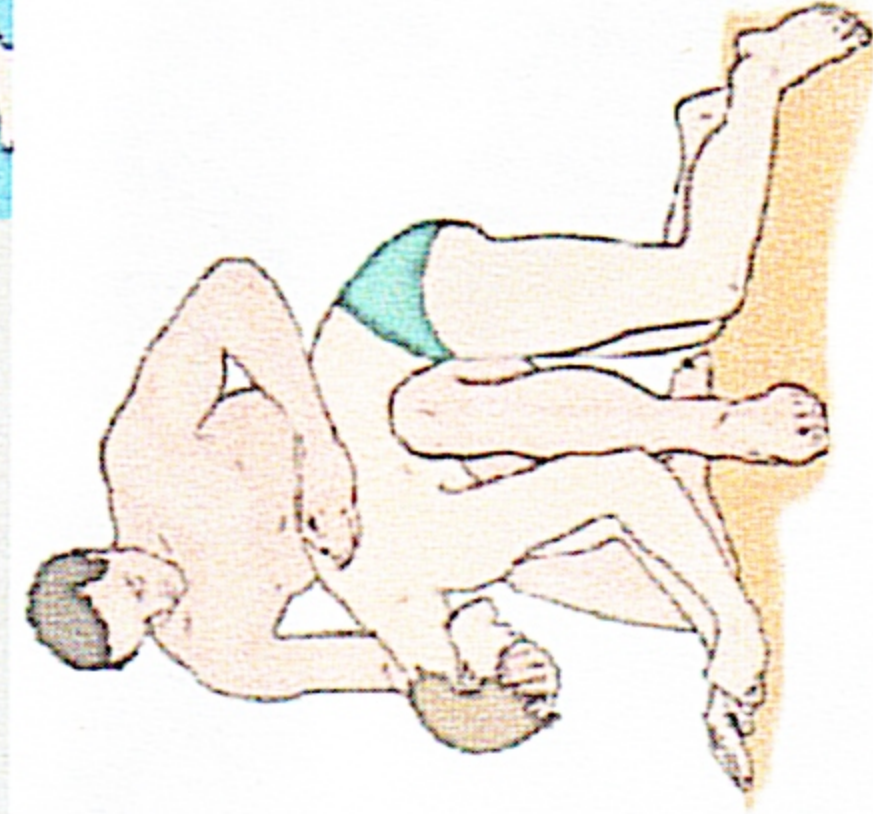
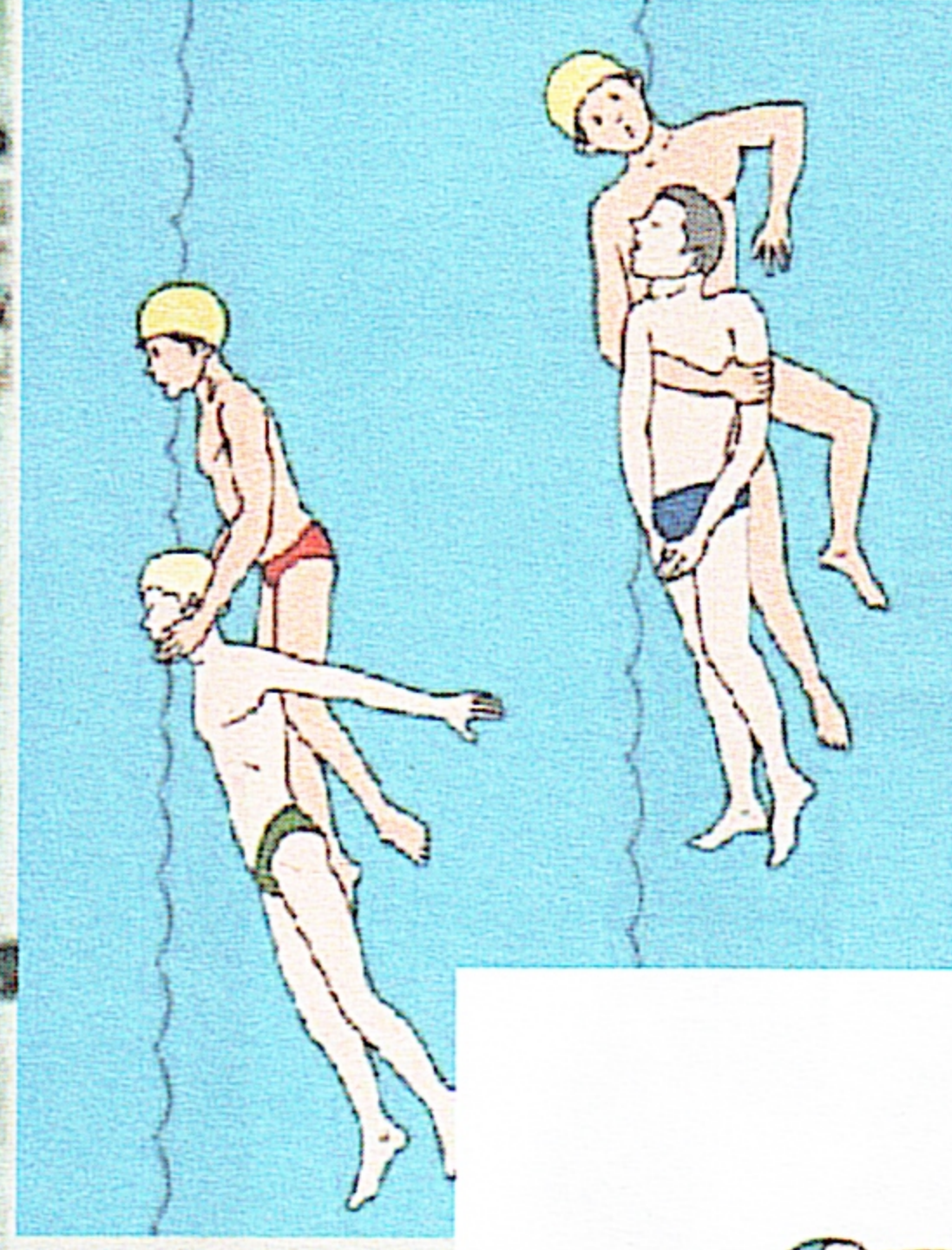


## Если вы увидели тонущего человека:

- привлеките внимание окружающих и при наличии используйте спасательный круг, надувной матрас или лодку;
- если спасательных средств нет, подплывите к нему сзади и, подхватив его за волосы, либо за подбородок (чтобы лицо находилось над водой) плывите к берегу;
- не давайте утопающему схватить вас за руку или за шею — поднырните под него и слегка ударьте снизу по подбородку, развернув спиной к себе;
- при погружении человека на дно, возьмите его за волосы и, резко оттолкнувшись от дна, всплывайте на поверхность.

Далее необходимо оказать пострадавшему первую помощь:

- очистите ему верхние дыхательные пути и надавите на корень языка, вызвав рвотный рефлекс;
- при отсутствии рвотного рефлекса, положите пострадавшего животом на согнутое колено и, путем сдавливания грудной клетки, удалите воду, попавшую в дыхательные пути;
- после уложите пострадавшего на спину и проведите искусственное дыхание и непрямой массаж сердца.



## КАТАНИЕ НА ЛОДКЕ

Важным условием безопасности на воде является строгое соблюдение правил катания на лодке.

Перед посадкой в лодку, надо осмотреть ее и убедиться в наличии весел, руля, спасательного круга, спасательных жилетов по числу пассажиров, и черпака для отлива воды.

Садиться в лодку нужно осторожно, ступая посреди настила. Садиться на балки (скамейки) нужно равномерно.

Ни в коем случае нельзя садиться на борт лодки, пересаживаться с одного места на другое, а также переходить с одной лодки на другую, раскачивать лодку и нырять с нее.



Не перегружайте лодку.

Опасно подставлять борт лодки параллельно идущей волне. Волну надо "резать" носом лодки поперек или под углом.

Если лодка опрокинется, в первую очередь нужно оказать помощь тому, кто в ней нуждается. Лучше держаться всем пассажирам за лодку и общими усилиями толкать ее к берегу или на мелководье.

## ЭКСТРЕМАЛЬНЫЕ СИТУАЦИИ

При возникновении экстремальной ситуации следует сохранять спокойствие и правильно оценить обстановку. При необходимости следует позвать на помощь.

Если вы устали, находясь на глубине, сделайте глубокий вдох, лягте на спину вытянув руки и ноги.

Если вы попали в сильное течение, не стоит бороться с ним — плывите по направлению движения воды, приближаясь к берегу.

Оказавшись в водовороте, следует набрать больше воздуха, погрузиться в воду и, сделав сильный рывок в сторону по течению, всплыть на поверхность.

Запутавшись в водорослях, сохраняя спокойствие, выплывите в ту сторону, откуда приплыли. Если всё же не удаётся, необходимо подтяв ноги освободить их от растений при помощи рук.

Если у Вас свело ногу, распрямите её, с силой потянув на себя ступню за большой палец рукой. Также может помочь растирание ноги или укол (укус) мышцы. После прекращения судорог смените стиль плавания или некоторое время полежите на спине, массируя руками ногу, затем медленно плывите к берегу.

плывите к берегу

