



## БЕЗОПАСНОСТЬ ПРИ КУПАНИИ

### **Купаться в нетрезвом состоянии опасно для жизни!**

К основным причинам неудачного, а порой печального отдыха можно отнести собственную беспечность граждан, нарушение элементарных правил на воде, отдых детей без присмотра взрослых. В большинстве случаев трагедии происходят во время распития спиртных напитков, заплыве в нетрезвом состоянии, купания в несанкционированных местах. Необходимо помнить, что у нетрезвого человека шансы утонуть многократно повышаются. Нельзя смешивать эти два удовольствия – купание и выпивку.

«Пьяный в воде - наполовину утопленник» - гласит мудрая народная пословица. Подвыпивший человек теряет над собой контроль и плохо ориентируется. Ему кажется даже « море по колено». Вот почему купаться в нетрезвом виде строго воспрещается. По статистике, каждый четвертый утонувший был в состоянии алкогольного опьянения.

### **Вода не прощает легкомыслия!**

Ежегодно на водных объектах России тонут тысячи людей. Многолетние данные свидетельствуют, что практически каждый второй утонувший, находился в состоянии алкогольного опьянения. Самая острая и болезненная тема – это гибель детей. Основными причинами детского травматизма на воде являются неумение детей плавать и нахождение их возле воды без присмотра взрослых.

Вода не страшна тем, кто умеет плавать. Человек, умеющий хорошо плавать, чувствует себя на воде спокойно, уверенно и в случае необходимости может помочь попавшему в беду. Умение хорошо плавать – одна из важнейших гарантий безопасности на воде, но надо помнить, что даже хороший пловец должен соблюдать постоянную осторожность, дисциплину и строго придерживаться правил поведения на воде.

Купаться рекомендуется в специально оборудованных местах: пляжах, бассейнах, купальнях с обязательным прохождением медицинского освидетельствования и ознакомившись с правилами внутреннего распорядка места для купания. В походах место для купания нужно выбирать там, где чистая вода, ровное песчаное или гравийное дно, небольшая глубина (до 2 метров), нет сильного течения и водоворотов.

Смертельно опасно для жизни прыгать в воду в неизвестных местах – можно удариться головой о грунт, сломать себе шейные позвонки, потерять сознание и погибнуть. Также опасно прыгать с мостов, плотов, пристаней и других сооружений – под водой могут быть сваи, рельсы, камни, арматура и т. п.

При плавании часто случается «хлебнуть» воды. Чтобы избавиться от воды попавшей в дыхательное горло и мешающей дышать, нужно немедленно остановиться, энергичными движениями рук и ног удерживаться на поверхности воды и подняв голову как можно выше, сильно откашляться. Чтобы избежать захлёбывания в воде, пловец должен соблюдать правильный ритм дыхания. Плавая в волнах, нужно внимательно следить за тем, чтобы делать вдох, когда находишься между гребнями волн. Плавая против волн, следует спокойно подниматься на волну и скатываться с нее. Если волна идет с гребнем, то лучше всего подныривать под нее немного ниже гребня.



Попав в быстрое течение, не следует бороться против него, необходимо не нарушая дыхания плыть по течению к берегу.

Запутавшись в водорослях, не делайте резких движений и рывков. Нужно лечь на спину, стремясь мягкими, спокойными движениями выплыть в ту сторону, откуда приплыли. Если так не удастся освободиться от растений, тогда освободив руки нужно поджать под себя ноги и постараться осторожно освободиться от растений при помощи рук.

Многие купающиеся часто подплывают к судам, чтобы приятно покачаться на волнах. Это чрезвычайно опасно для жизни. Вблизи идущего теплохода, катера, лодки возникают различные опасные водовороты, волны, течения. Особенно опасно заплывать в вечернее время, с проходящих судов пловца могут не заметить, и он окажется жертвой несчастного случая.

Для не умеющих плавать и плохо плавающих людей особую опасность представляют надувные плавсредства: камеры, пояса и т. п. На таких плавсредствах ни в коем случае нельзя заплывать на глубокое место, так как, в любое время может случиться потеря воздуха и не умеющий плавать окажется в беде.

**Нельзя допускать игры в воде** с захватом конечностей друг друга, задержкой дыхания и поднимать ложную тревогу.

#### **На воде запрещается:**

- ✦ купаться в местах, где выставлены щиты (аншлаги) с запрещающими знаками и надписями;
- ✦ заплывать за буйки, обозначающие границы плавания;
- ✦ подплывать к любым плавсредствам, прыгать в воду с неприспособленных для этих целей сооружений;
- ✦ загрязнять и засорять водоёмы и берега;
- ✦ купаться в состоянии опьянения;
- ✦ плавать на досках, брёвнах, лежаках, автомобильных камерах и других предметах, представляющих опасность для купания.

**Взрослые обязаны НЕ ДОПУСКАТЬ** купание детей в неустановленных местах и без присмотра взрослых.

**Каждый гражданин обязан ОКАЗЫВАТЬ** посильную помощь людям терпящим бедствие на воде.

Отправляясь на водоём, всегда **ПОМНИТЕ** известное правило: «С водой не шути!».

**Во избежание несчастных случаев, прислушайтесь к данным рекомендациям, чтобы отдых на воде и пляже принес Вам только радость и удовольствие!**