

При переохлаждении тела пловца в воде могут появиться судороги, которые сводят руку, а чаще ногу или обе ноги. При судорогах надо немедленно выйти из воды. Если нет этой возможности, то необходимо действовать следующим образом:

- изменить стиль плавания - плыть на спине;
- при ощущении стягивания пальцев руки, надо быстро, с силой сжать кисть руки в кулак, сделать резкое отбрасывающее движение рукой в наружную сторону, разжать кулак;
- при судороге икроножной мышцы необходимо согнуться, двумя руками обхватить стопу пострадавшей ноги и с силой подтянуть стопу к себе;
- при судорогах мышц бедра необходимо обхватить рукой ногу с наружной стороны ниже голени у лодыжки (за подъем) и, согнув её в колене потянуть рукой с силой назад к спине;
- произвести укалывание любимым острым подручным предметом (булавкой, иголкой и т.п.);
- уставший пловец должен помнить, что лучшим способом для отдыха на воде является положение "лёжа на спине".

КАТЕГОРИЧЕСКИ ЗАПРЕЩАЕТСЯ:

- купаться в местах, где выставлены щиты (аншлаги) с предупреждающими и запрещающими знаками и надписями;
- купаться в необорудованных и незнакомых местах;
- заплывать за буйки, обозначающие границы плавания;
- подплывать к моторным, парусным судам, весельным лодкам и другим плавательным средствам;
- прыгать в воду с катеров, лодок, причалов и других, не предназначенных для этих целей, сооружений;

- загрязнять и засорять водные объекты и берега;
- распивать спиртные напитки, купаться в состоянии алкогольного опьянения;
- приводить с собой собак и других животных;
- играть с мячом и в спортивные игры в не отведённых для этих целей местах, а также допускать в воде шалости, связанные с нырянием и захватом купающихся, подавать крики ложной тревоги;
- плавать на досках, брёвнах, лежаках, автомобильных камерах, надувных матрацах.

Обучение людей плаванию должно проводиться в специально отведённых местах пляжа. Ответственность за безопасность обучаемых несёт преподаватель (инструктор, тренер, воспитатель), проводящий обучение или тренировку.

Движение маломерных судов в акватории, предназначенной для купания, запрещается.

Температура воды	+20°	+17°	+14°
Допустимое время пребывания в воде	40 мин.	15 мин.	Купание не разрешается
Перерыв между заходами в воду	1 час	1,5 часа	Купание не разрешается

Телефоны служб экстренного реагирования:

пожарная служба	01
милиция	02
скорая помощь	03
единая дежурно-диспетчерская служба	112

МКУ города Нижневартовска
Управление по делам гражданской обороны
и чрезвычайным ситуациям

памятка жителю города



правила безопасного поведения на воде

Главными причинами несчастных случаев на воде по-прежнему остаются отсутствие культуры поведения на водоёмах — купание в состоянии опьянения, отсутствие контроля со стороны родителей за маленькими детьми и подростками и купание в необорудованных местах.

Соблюдая простые меры предосторожности и прислушиваясь к советам специалистов, Вы обезопасите себя от несчастных случаев.

РЕКОМЕНДУЕМ:

➤ Купаться в специально оборудованных местах: пляжах, бассейнах, купальнях; обязательно предварительно пройти медицинское освидетельствование и ознакомившись с правилами внутреннего распорядка мест для купания.

➤ В походах место для купания нужно выбирать там, где чистая вода, ровное песчаное или гравийное дно, небольшая глубина (до 2 м.), нет сильного течения (до 0,5 м/с).

➤ Купаться лучше утром или вечером, когда солнце греет и нет опасности перегрева. Температура воды должна быть не менее 17-19 градусов. Плавать в воде можно не более 20 минут, причём это время должно увеличиваться постепенно с 3-5 минут. Нельзя доводить себя до озноба. При переохлаждении могут возникать судороги, произойти остановка дыхания, потеря сознания. Лучше искупаться несколько раз по 15 - 20 минут, а в перерывах поиграть в подвижные

игры: волейбол, бадминтон.

➤ Не входить, не прыгать в воду после длительного пребывания на солнце. Периферические сосуды сильно расширены для большей теплоотдачи. При охлаждении в воде наступает резкое рефлекторное сокращение мышц, что влечёт за собой остановку дыхания.

➤ Не входить в воду в состоянии алкогольного опьянения. Алкоголь блокирует сосудосужающий и сосудорасширяющий центр в головном мозге.

➤ Если нет поблизости оборудованного пляжа, надо выбрать безопасное для купания место с твёрдым песчаным не засорённым дном, постепенным уклоном. В воду входить осторожно. Никогда не прыгать в местах, не оборудованных специально.

➤ Не заплывать далеко, т.к. можно не рассчитать своих сил. Почувствовав усталость, не надо теряться и стремиться, как можно быстрее доплыть до берега. Нужно "отдыхать" на воде. Для этого обязательно научиться плавать на спине.

➤ Перевернувшись на спину и поддерживая себя на поверхности лёгкими движениями рук и ног, вы сможете отдохнуть.

➤ Если Вас захватило течением, не пытайтесь с ним бороться. Надо плыть вниз по течению, постепенно, поднебольшим углом, приближаясь к берегу.

➤ Не теряться, даже если попали в водоворот. Необходимо набрать побольше воздуха в лёгкие, погрузиться в воду и, сделав сильный рывок в сторону, всплыть.

➤ В водоёмах с большим количеством водорослей надо стараться плыть у самой поверхности воды, не задевая растения, не делая резких движений. Если всё же руки или ноги спутываются стеблями, необходимо сделать остановку (принять положение "поплавка", "всплывания") и освободиться от них.

➤ Не плавать на надувных матрацах, автомобильных камерах и надувных игрушках. Ветром или течением их может отнести очень далеко от берега, а волной - захлестнуть, из них может выйти воздух, и они потеряют плавучесть.

➤ Купание с маской, трубкой и ластами требует особой осторожности: нельзя плавать с трубкой при сильном волнении моря. Плавать надо только вдоль берега и обязательно под постоянным наблюдением, чтобы вовремя могли прийти на помощь.

➤ Не допускать грубых шалостей в воде: подплывать под купающихся, хватать их за ноги, "топить", подавать ложные сигналы о помощи и т.п.

➤ Не оставлять у воды малышей. Они могут оступиться и упасть, захлебнуться водой или попасть в яму.

➤ Не заплывать за ограничительные знаки, т.к. они ограничивают акваторию с проверенным дном, определённой глубиной, там гарантировано отсутствие водоворотов и т.д. Не надо отплывать далеко от берега или переплывать водоём на спор. Доказать своё умение плавать можно, проплыв несколько раз одну и ту же дистанцию вблизи берега.

➤ Не подплывать близко к проходящим судам, лодкам и катерам.

