

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.**

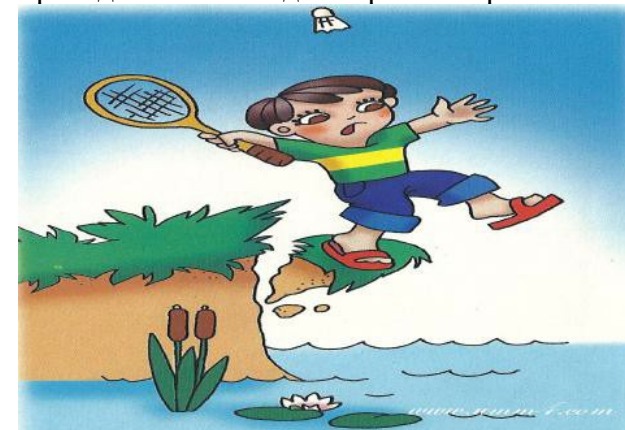
**Не заплывайте за ограждения,** установленные в местах для купания. Они предупреждают: дальний заплыв — это переохлаждение, мышечное переутомление,

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. 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.



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!**

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

## У воды без беды



Подготовлено отделением помощи семье и детям  
МУ «КЦСОН»  
с.Кунашак  
2019 г.