



Главное управление МЧС России  
по Красноярскому краю  
Государственная инспекция  
по маломерным судам

**ПАМЯТКА  
ПО СОБЛЮДЕНИЮ ПРАВИЛ  
БЕЗОПАСНОСТИ НА ВОДЕ  
ЛЕТОМ И ЗИМОЙ**



г. Красноярск  
2011 год



## СОВЕТЫ КУПАЮЩИМСЯ

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.



Непростительная халатность — купание при недомогании, повышенной температуре, после недавно перенесенного заболевания, продолжительного бега, быстрой ходьбы. Купание в этих случаях может способствовать рецидиву, повторению заболевания, или возникновению нового.

Отдыхая у воды, необходимо соблюдать не только режим купания, но и загара.

Строго дозируйте прием солнечных ванн. Загорать лучше с 9 до 11 и с 16 до 18 часов (в период наименьшей активности ультрафиолетовых лучей). В первые дни — в течение 5 (10) минут, в последующие — на 5 минут больше. Если у вас очень чувствительная кожа, используйте солнцезащитные крема с UF-фильтром.

Загорая, меняйте положение тела и никогда не спите, иначе можете проснуться с ожогом.

Принимая солнечные ванны, обязательно наденьте на голову легкое кепи, матерчатую, соломенную шляпу, панаму. Избегайте тугих, плотно закрывающих голову повязок. Если голову не защитить от солнечных лучей, то можно получить солнечный удар. Не забудьте и солнцезащитные очки — они предохранят слизистую оболочку глаза от воспаления.





## КАК ВЕСТИ СЕБЯ В ВОДЕ ПРИ КУПАНИИ

*Простые правила безопасного поведения:*

*Не нырять в незнакомых местах;*

*Не заплывать за буйки;*

*Не выплывать на судовой ход и не приближаться к судам;*

*Не устраивать игр на воде, связанных с захватами;*

*Не плавать на надувных матрасах или камерах;*

*Не купаться в нетрезвом виде...*

Если провести аналогию, то река (озеро, море) — это улица, и она живет по своим строгим правилам. Каждый нарушающий их платит порой дорогой штраф, цена которому — жизнь. Чтобы не допустить несчастных случаев, необходимо правила купания сделать нормой поведения отдыхающего. Какие же нормы предусматривают правила?

Купайтесь только в специально отведен-

ных местах. Непроверенный водоем — водовороты, глубокие ямы, сильные течения, илистое дно, водоросли, валуны — это то, что может привести к травме, несчастному случаю, гибели, наконец.

Не подплывайте близко к идущим (стоящим на якорю, у причалов) судам, катерам, весельным и моторным лодкам, баржам, плотам и другим плавсредства — это опасно для жизни.

Не купайтесь в нетрезвом состоянии. При алкогольном опьянении снижается самоконтроль, нарушается координация движений, угнетается дыхательная и сердечная деятельность, наступает апатия и сонливость. Помните: более половины всех утонувших — это люди, пренебрегшие этим требованием.

Не заплывайте за ограждения, установлен-

ные в местах для купания. Они предупреждают: дальний заплыв — это переохлаждение, мышечное переутомление, судороги, несчастный случай и даже гибель.

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 вечернее и ночное время суток. Видимость в этот период ухудшается настолько, что можно легко потерять ориентацию и заплыть далеко от берега. Кроме того, в вечернее и ночное время с идущего судна могут не заметить купающегося. Испуг, страх (причины утопления) наиболее агрессивны именно в это время.

Не взбирайтесь на технические предупредительные знаки, буйки, бакены.

**Помните, внимательность на воде и четкое следование нашим правилам – это залог вашей безопасности!**



## СОВЕТЫ РОДИТЕЛЯМ

Проблемы воспитания юного поколения извечны. Детей учат говорить, ходить, размышлять, любить и делать добро. Но как часто родители забывают прививать ребенку элементарные нормы поведения на воде и у воды. Поэтому вновь возвращаемся к вопросу: как должны вести себя родители, взрослые и дети на пляжах, в местах массового отдыха у воды?

Родители, взрослые обязаны постоянно контролировать поведение детей у воды и на воде. Они должны помнить — купание ребят проходит только под контролем взрослых!



## ДЕТЯМ КАТЕГОРИЧЕСКИ ЗАПРЕЩЕНО:

заходить в воду выше пояса (не умеющим или плохо плавающим);

заплывать за линию ограждения;

нырять (с пристаней, причалов, гидротехнических сооружений, мостов), играть в игры, связанные с нырянием, захватом участников игры, шалить на воде;

плавать на надувных матрацах, камерах, досках;

подавать крики ложной тревоги.

Если все названные требования родители, взрослые и дети будут строго выполнять, то детская смертность на воде (составляющая сейчас значительный процент) перестанет существовать как факт.

## ЕСЛИ СЛУЧИЛАСЬ БЕДА

### У пловца начинает сводить ногу.

Это обычная ситуация. Надо на секунду погрузиться с головой в воду и, распрямив ногу, сильно рукой потянуть на себя ступню за большой палец.

Необходимо научиться отдыхать на воде. Первый способ – лежа на спине. Спокойно расправив руки и ноги, закрыть глаза, лечь головой на воду и расслабиться, лишь слегка помогая себе удержаться в горизонтальном положении. Набрать в легкие воздуха, задержать, медленно выдохнуть.

Второй способ - сжавшись «поплавок». Выдохнуть, погрузить лицо в воду, обнять колени руками и прижать к телу, сдерживая выдох (но не напрягаясь), медленно выдыхать в воду, а затем опять быстрый вдох над водой и снова «поплавок». Если вы замерзли надо делать неподвижную

(статистическую) гимнастику, по очереди напрягая руки и ноги.

Отдохнув, надо опять плыть к берегу. И опять отдыхать. Но не терять энергии на страх.



### Простейший способ ориентации под водой.

Во время неглубокого погружения (например, с маской) человек теряет ощущение «верх-низ» и часто даже об этом не догадывается. Чтобы идти точно вверх, надо выпустить несколько пузырьков воздуха, они покажут дорогу.

## Если на ваших глазах тонет человек?

Посмотреть, нет ли рядом спасательного средства? Им может быть все, что увеличит плавучесть человека и что вы в состоянии до него добросить.

Можно ли позвать кого-то на помощь?

Ободрив криком потерпевшего, вы идете на помощь.

Если вы добираетесь вплавь надо учитывать течение воды, ветер, расстояние до берега и т.д. Приближаясь, старайтесь успокоить и ободрить выбившегося из сил пловца. Если это удалось и он может контролировать свои действия, пловец должен держаться за плечи спасателя. Если нет – обращаться с ним надо жестко и бесцеремонно. Может даже оглушить утопающего, чтобы спасти свою и его жизнь.

Коротко техника спасания выглядит так.

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 (пальцами, повернув голову на бок). Затем положите пострадавшего животом на свое колено (голову свесить лицом вниз) и, сильно нажав, выплесните воду из желудка и дыхательных путей. Все это надо делать



быстро и так же быстро уложить пострадавшего на спину, расстегнув ему пояс и верхние пуговицы и начать искусственное дыхание.

Встаньте на колени слева, максимально запрокиньте голову утонувшего (это очень важно!) и, сместив челюсть вниз, раскройте ему рот. Сделайте глубокий вдох, приложите свои губы к губам пострадавшего (рекомендуется через платок или марлю) и с силой выдохните воздух. Ноздри пострадавшего при этом надо зажать рукой. Выдох произойдет самостоятельно.

Если у пострадавшего не бьется сердце, искусственное дыхание надо сочетать с непрерывным массажем сердца. Для этого одну ладонь положите поперек нижней части грудины (но не на ребра!), другую ладонь поверх первой – накрест. Надавите на грудину запястьями так, чтобы она прогну-

лась на 3-5 сантиметров, и отпустите. Прогнать нужно сильно, используя вес своего тела. Через каждое вдувание воздуха делайте 4-5 ритмичных надавливаний.

Если помощь оказывают двое, тогда один делает искусственное дыхание, другой затем – массаж сердца. Не останавливайте меры по реанимации до прибытия скорой помощи.

Напоследок вернемся к первому эшелону защиты человека: не оказываться в экстремальных ситуациях.



## КАК ПОЛЬЗОВАТЬСЯ ГРЕБНЫМИ ЛОДКАМИ

Говоря о правилах поведения на воде, нельзя не напомнить читателю и правила пользования гребными лодками.

Одно из основных требований, предъявляемых к гребной прогулочной лодке,— полная исправность, наличие инвентаря, уключин, весел, причального конца, черпака, спасательных средств (спасательного круга и нагрудника).

Гребную лодку нужно вести вдоль берега по правой стороне по ходу лодки, обгонять другие можно только с левой стороны в направлении движения. Катаясь на гребной лодке, необходимо всегда уступать дорогу паровым, моторным и парусным судам и никогда не пересекать их курс.



## **ПРИ КАТАНИИ НА ЛОДКАХ ЗАПРЕЩЕНО:**

удаляться, от берега на расстояние, превышающее установленное;

останавливаться около мостов или под мостами;

перегружать лодку;

садиться на борта лодки, пересаживаться внутри лодки и с лодки на лодку при движении;

использовать лодку для купания и ныряния;

кататься в вечернее и ночное время суток.



Теперь, когда вы знакомы с нашими рекомендациями, хочется надеяться, что взаимопонимание достигнуто, и отныне вы, ребята, будете отдыхать у воды и на воде только так, как советует наша памятка. Помните, ваша жизнь в ваших руках.

## ОСТОРОЖНО, ТОНКИЙ ЛЕД!

В осенне-зимний период во время понижения температуры окружающей среды до отрицательных значений, на водных объектах начинает образовываться ледяной покров.

Однако каждый год многие люди пренебрегают мерами предосторожности и выходят на тонкий лед, тем самым подвергая свою жизнь смертельной опасности.

Особенно это касается любителей подледного лова и детей, играющих вблизи кромки льда.



## ЭТО НУЖНО ЗНАТЬ



Безопасным для человека считается лед толщиной не менее 10 сантиметров в пресной воде и 15 сантиметров в соленой воде.

В устьях рек и притоках прочность льда ослаблена. Лед непрочен в местах быстрого течения, бьющих ключей и стоковых вод, а также в районах произрастания водной растительности, вблизи деревьев, кустов, камыша.

Если температура воздуха выше 0 градусов держится более трех дней подряд, то прочность льда снижается на 25 %.

Прочность льда можно определить визуально: лед голубого цвета – прочный, белого – прочность его в 2 раза меньше, серый, матово-белый или с желтоватым оттенком лед ненадежен.





## ЕСЛИ СЛУЧИЛАСЬ БЕДА

**Что делать, если вы провалились в холодную воду:**

Позовите на помощь.



Не паникуйте, не делайте резких движений, стабилизируйте дыхание.

Раскиньте руки в стороны и постарайтесь зацепиться за кромку льда, придав телу горизонтальное положение по направлению течения.

Попытайтесь осторожно налечь грудью на край льда и забросить одну, а потом и другую ноги на лед.



Если лед выдержал, перекатываясь, медленно ползите к берегу.

Ползите в ту сторону, откуда пришли, ведь лед здесь уже проверен на прочность.



Доставьте пострадавшего в теплое место. Окажите ему помощь: снимите с него мокрую одежду, энергично разотрите тело (до покраснения кожи) смоченной в спирте или водке суконной варежкой (шарфом) или руками, напоите пострадавшего горячим чаем. Ни в коем случае не давайте пострадавшему алкоголь – в подобных случаях это может привести к летальному исходу.



