

воды и ждать удобного случая за что-нибудь ухватиться или выбраться на мелководье;

Если вы заплыли слишком далеко, устали и, оглянувшись на далекий берег, испугались, что не сумеете вернуться, тогда вам поможет умение отдыхать на воде: лягте на спину, расправьте ноги и руки, расслабьтесь и отдохните 2-3 минуты, лишь легкими движениями рук и ног помогая себе удерживаться в горизонтальном положении.

### Если начались судороги:

✓ прежде всего, немедленно смените стиль плавания – плывите на спине и постарайтесь как можно скорее выйти из воды;

✓ если свело ногу, погрузитесь на секунду в воду с головой и, распрямив сведенную судорогой ногу, с силой потяните за большой палец ступню на себя;

✓ при ощущении стягивания пальцев руки надо быстро, с силой сжать кисть руки в кулак, сделать резкое, отбрасывающее движение рукой в наружную сторону и разжать кулак;

✓ при судороге икроножной мышцы необходимо, согнувшись, двумя руками обхватить стопу пострадавшей ноги и с силой потянуть ее к себе;

✓ при судороге мышц бедра необходимо ухватить рукой ногу с

наружной стороны, ниже голени, у лодыжки (за подъем) и, согнув ее в колене, потянуть назад к спине.

✓ следует помнить, что работа сведенной мышцей ускоряет исчезновение судорог.

### Оказание помощи тонущему человеку

Бросьте тонущему человеку плавающий предмет, ободрите его, позовите помощь. Добираясь до пострадавшего вплавь, учтите течение реки.

Если тонущий не контролирует свои действия, подплывите к нему сзади и захватив его за голову, под руку, за волосы, буксируйте к берегу.

На берегу необходимо оказать пострадавшему доврачебную помощь, ликвидировать кислородную недостаточность, применять реанимационные меры.

### ПОМНИТЕ!

Нарушение правил безопасного поведения на воде - это главная причина гибели людей, в том числе детей!

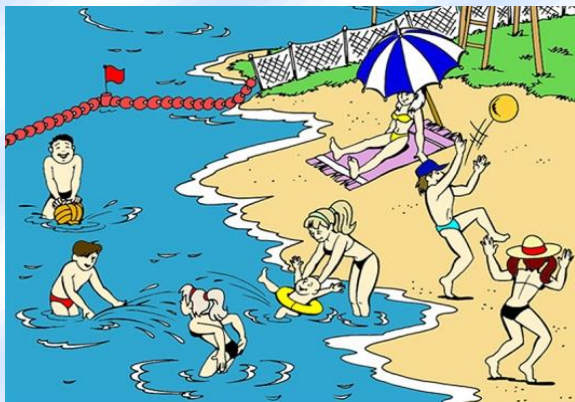
Главное Управление МЧС России  
по Республике Башкортостан

## ПАМЯТКА «Безопасность на водных объектах»



Уфа - 2012

Лето - прекрасная пора для отдыха, а вода - чудесное средство оздоровления организма. Но купание приносит пользу лишь при разумном ее использовании.



Начинать купание следует при температуре **воды не ниже 18 градусов** и при ясной безветренной погоде при температуре **воздуха 22 и более градусов**.

Входите в воду осторожно, когда она дойдет до пояса, остановитесь и быстро окунитесь с головой, а потом уже плывите.



Не следует входить в воду уставшим, разгоряченным или вспотевшим.

**Паника - основная причина трагедий на воде.**

### **НЕОБХОДИМО ПОМНИТЬ:**

- ✓ купаться можно только в разрешенных местах;
- ✓ нельзя нырять в незнакомых местах, на дне могут оказаться притопленные бревна, камни, коряги и др.;
- ✓ не следует купаться в заболоченных местах и там, где есть водоросли или тина;
- ✓ не отплывайте далеко от берега на надувных плавсредствах - они могут оказаться неисправными, а это опасно даже для умеющих хорошо плавать;



- ✓ нельзя цепляться за лодки, залезать на знаки навигационного оборудования бакены, буйки и т.д.;

✓ нельзя подплывать к проходящим судам, заплывать за буйки, ограничивающие зону заплыва, и выплывать на фарватер;

✓ нельзя купаться в штормовую погоду или в местах сильного прибоя;

✓ если вы оказались в воде на сильном течении, не пытайтесь плыть навстречу течению. В этом случае нужно плыть по течению, но так, чтобы постепенно приближаться к берегу;

✓ нельзя подавать крики ложной тревоги;

✓ нельзя оставлять детей без присмотра.

### **Что делать, если вы чувствуете, что тонете?**

Не барахтайтесь, а перевернитесь на спину, выплюньте воду и сделайте глубокий вдох, успокойтесь, отдохните, лежа на спине, - вода удержит вас, не сомневайтесь. Отдохнули? - Теперь можно медленно и спокойно доплыть до берега, или, если нужно, позвать на помощь; старайтесь плыть в направлении берега или того места, где вы можете за что-нибудь ухватиться (камень, торчащее из воды бревно, дерево).

Если течением относит вниз, не сопротивляйтесь и не тратьте силы, главное держаться на поверхности