

# Безопасный отдых на водоёмах

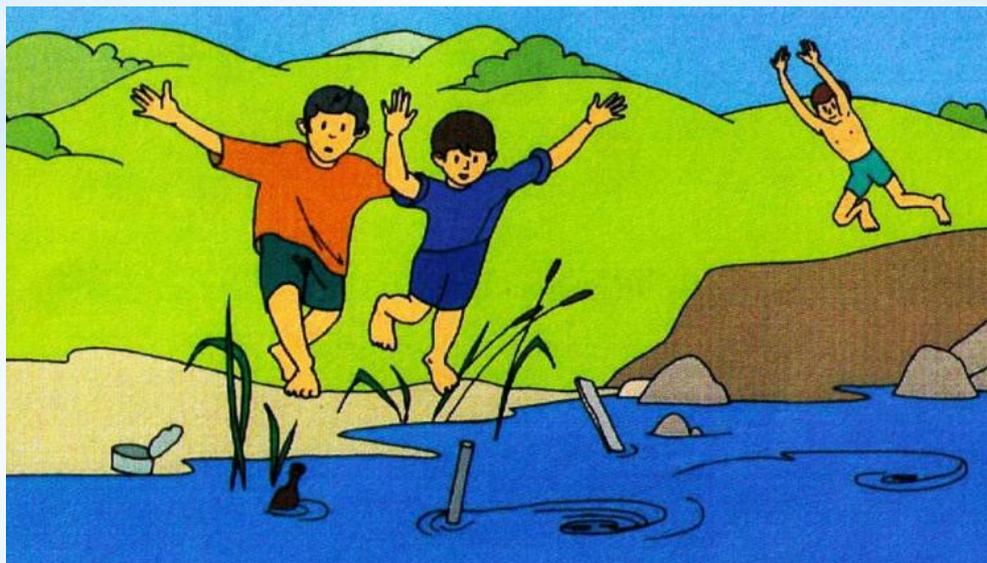
# Запомните!

Главное правило безопасного отдыха человека на воде заключается в знании мест, где вода в водоёмах проверена и не представляет опасности для здоровья и где купание разрешено.



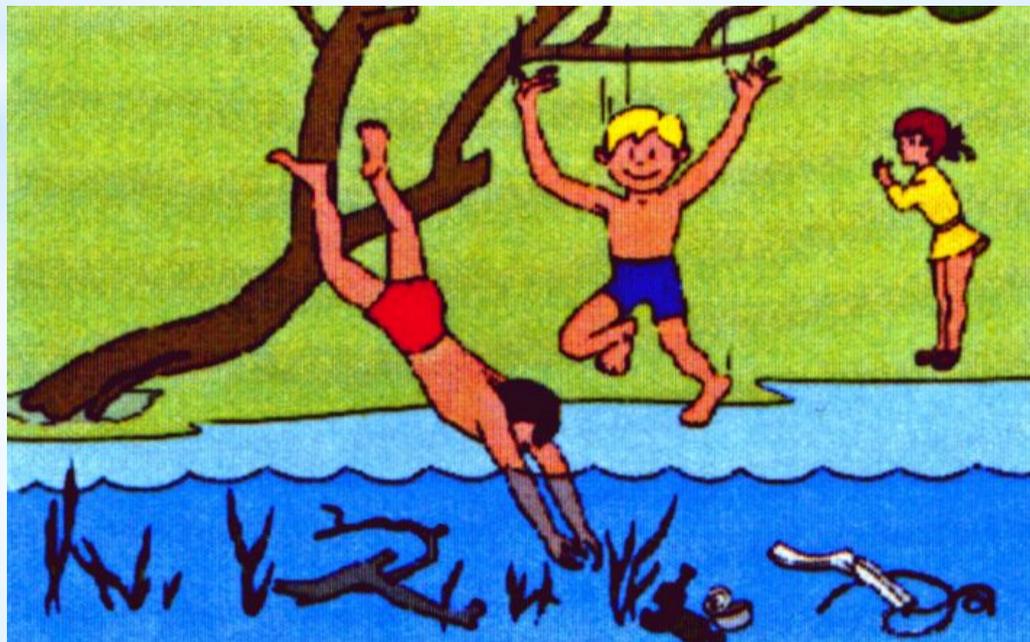
## Если вы решили искупаться в незнакомом водоёме

- Тщательно обследуйте берег и убедитесь, что место, выбранное для купания, находится на песчаном берегу с хорошим спуском.
- Внимательно обследуйте акваторию, примыкающую к берегу: не торчат ли из воды коряги, не притаились ли на дне топляки.
- Дно должно иметь постепенный уклон без ям, уступов, водорослей, острых камней, стекла и других опасных предметов.
- Нужно присмотреться к воде. Если она не спокойна, значит, здесь могут оказаться подводные ямы, ключи, густые водоросли.



# Внимание!

После того, как выбрано подходящее место, следует наметить предел, за который нежелательно заплывать. В воду нужно входить осторожно. Никогда не надо прыгать в воду в незнакомых местах. Даже если это место накануне считалось безопасным для прыжков, то за ночь могло принести корягу или кто-то мог что-то сбросить в воду.



# Это должен знать каждый

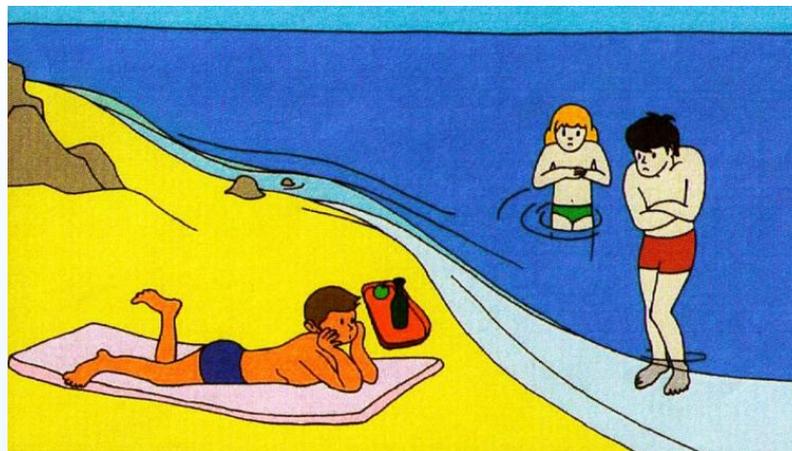
Купаться лучше утром или вечером, когда солнце греет, но нет опасности перегрева. Температура воды должна быть не ниже 18-19 °С, температура воздуха - 20-25 °С.



Наиболее оптимальными являются следующие режимы купания:

- при температуре воды 18 °С - 6-8 мин;
- при температуре воды 20 °С - 10-12 мин;
- при температуре воды 24 °С - 15-20 мин.

**Ни в коем случае нельзя купаться до озноба: при переохлаждении могут возникнуть судороги.**



## **Запомните!**

Если судорогой свело руки и ноги, нужно сохранять спокойствие и продолжать плыть на спине.

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

При судороге в икроножной мышце необходимо, согнувшись, двумя руками обхватить стопу пострадавшей ноги и с силой потянуть её к себе за пальцы стоп.

При судороге мышц бедра необходимо ухватить рукой ногу с наружной стороны, ниже голени у лодыжки (за подъём) и, согнув её в колене, потянуть назад к спине.

Следует помнить, что работа сведённой мышцей ускоряет исчезновение судорог.

## Общие правила поведения на воде во время купания:

- Если продолжительное время чувствуется озноб, нужно выйти из воды и сделать короткую, но энергичную пробежку по берегу, насухо обтереться полотенцем и после этого можно загорать.

- Нельзя входить в воду после длительного пребывания на солнце. При охлаждении в воде наступает резкое рефлекторное сокращение мышц, что влечёт за собой остановку дыхания.

- При купании надо стараться не заплывать далеко, так как можно не рассчитать своих сил.

- Надо уметь «отдыхать» на воде. Лучшим отдыхом будет положение «лёжа на спине».

- если вода попала в дыхательное горло, чтобы избавиться от неё, нужно немедленно остановиться, поднять голову возможно выше над водой и сильно откашляться и энергично работать руками и ногами.

- Если вас захватило течением и понесло в незнакомое место, лучше плыть по течению вниз, постепенно под небольшим углом приближаясь к берегу.

- В водоёмах с большим количеством водорослей надо стараться плыть у самой поверхности воды, не задевая растений.

## Внимание!

Никогда не следует подплывать к водоворотам - это самая большая опасность на воде. Они затягивают купающегося на большую глубину и с такой силой, что даже опытный пловец не всегда в состоянии выплыть.

Попав в водоворот, нужно набрать побольше воздуха в лёгкие, погрузиться в воду и, сделав сильный рывок в сторону по течению, всплыть на поверхность.

# Запомните!

Очень опасно прыгать головой в воду с плотов, пристаней и других плавучих сооружений! Под водой могут быть сваи, рельсы, камни и т. п. Нырять можно только там, где имеется для этого достаточная глубина, прозрачная вода, ровное дно.



Нельзя плавать за ограничительные знаки, так как они ограничивают акваторию с проверенным дном, определённой глубиной. Подплывать к проходящим судам, катерам, вблизи которых возникают различные водовороты, волны и течения.

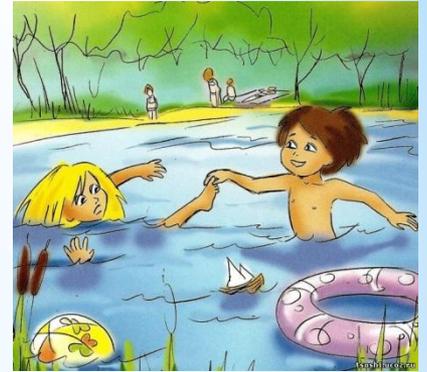
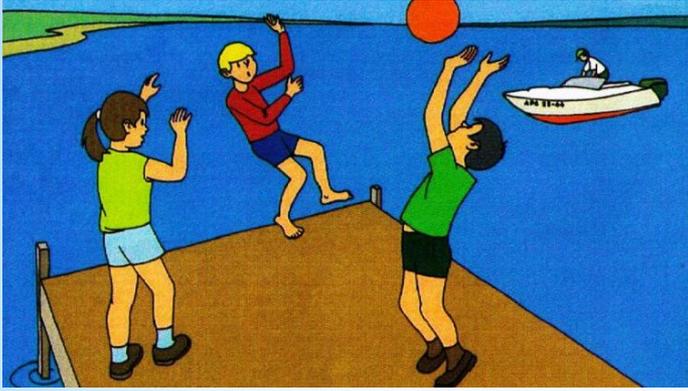
**Запрещается купаться в зоне водозаборных станций, плотин, пристаней, причалов и других гидротехнических сооружений**



Не следует плавать на надувных предметах. Надувные камеры, матрацы очень легки, даже слабого ветра и течения достаточно, чтобы отнести их на большие расстояния.

Особой осторожности требует купание с маской, трубкой и ластами. Плавать надо только вдоль берега и обязательно под постоянным наблюдением.





# Водные походы и обеспечение безопасности на воде

В походах по рекам, озёрам, морям и водохранилищам удачно сочетаются элементы познания окружающей природной среды, активного отдыха и оздоровления организма.

## Турист-водник должен уметь:

- хорошо плавать,
- собирать и ремонтировать туристское судно,
- правильно упаковывать, размещать и защищать от ветра продовольствие и снаряжение;
- правильно садиться и сходить с судна, грести и управлять им,
- подходить, причаливать к берегу и отваливать (отходить) от берега.
- применять различные способы самостраховки и взаимной страховки.

обязан хорошо знать и распознавать препятствия встречающиеся на водных маршрутах, владеть приёмами их преодоления.



# Запомните!

Основная цель страховки - как можно скорее поднять из воды на берег или на страхующее судно пострадавший экипаж и вытащить аварийное судно.



Путешествие на воде требует от участников похода высокой дисциплины, соблюдения правил поведения на маршруте, а также точного и быстрого выполнения команд руководителя.

# Для водного туризма используют различные виды лёгких гребных судов



байдарки



катамараны



шлюпки



долбенки



надувные лодки



плоскодонки

## В водном туристском походе туристам необходимо соблюдать ряд основных правил обеспечения безопасности

- Документы и деньги должны быть упакованы в непромокаемый мешок, который необходимо постоянно держать при себе в застёгивающемся кармане трусов или повесить его на шею.
- Запас спичек, сухой спирт хранить в пластмассовых (металлических) ёмкостях с завинчивающимися крышками.
- Палатку, спальные принадлежности, запасную одежду, бельё, продукты, боящиеся влаги, держать в мешках из полиэтилена.
- Спасательные круги должны быть надуты и уложены: в лодке в носовой части поверх багажа, в байдаке на носовой палубе или за спинами гребцов; спасательные жилеты надеты и приведены в рабочее положение.
- При путешествии на лодках под основную массу вещей используется носовая часть лодки. Продукты рекомендуется держать в ящиках. Костровые и спальные принадлежности целесообразно укрепить вдоль бортов изнутри. Погрузку вещей в лодку производят, когда лодка уже на воде.

## Организация и безопасность похода

- При посадке нельзя прыгать в лодку;
- Посадка и высадка осуществляется по очереди с кормы лодки;
- Судно должно находиться в зрительной и голосовой связи с идущими спереди или сзади.

### Внимание!

**Крик на воде должен означать одно: «Терпим аварию!» Во всех других случаях - это грубейшее нарушение дисциплины.**

# Возможные аварийные ситуации в водном походе

## ○ Судно перевернулось на свободной волне:

Туристы, идущие впереди потерпевшего судна, ловят уплывшие вещи, потерпевшие: если мелко - перевернуть лодку, вынести её на берег, извлечь из воды утонувшие вещи и просушить их.



## ○ Судно перевернулось на пороге

Команда перевернувшегося судна хватается за края лодки и плывёт к берегу. Команды судов, находящиеся впереди, вылавливают вещи, уплывшие с перевернувшейся лодки.

## ○ Спасение тонущего

нужно подойти к нему носом или кормой, лёжа, зацепившись ногами за скамейку (банку), помогаем тонущему подняться в лодку.



# Напомним основные правила, которые должен знать и соблюдать каждый, кто любит активный отдых на воде:

- для купания лучше пользоваться оборудованным пляжем, а если его нет, то постоянным местом для купания, постоянно проверяя его с точки зрения обеспечения безопасности;
- научиться плавать и отдыхать на воде;
- реально оценивать свои возможности держаться на воде (перерывы в плавании снижают ваши возможности. Помните это, когда хотите заплыть подальше);
- не ходить купаться в одиночку, помощь всегда может пригодиться;
- научиться пользоваться спасательными средствами, в том числе и подручными;
- научиться оказывать само- и взаимопомощь терпящим бедствие на воде.