**ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ НА ВОДОЕМЕ**

      Плавать лучше всего в специально отведенных для этого местах: официальных пляжах или бассейнах; предварительно пройдите медицинское обследование, а также изучите правила внутреннего распорядка того места, где собираетесь купаться.

      Если вы собрались искупаться в незнакомом вам месте, то постарайтесь выбрать место, где просматривается дно. Оно должно быть песочным или гравийным, глубиной не более 2м, а также течение не должно превышать 0,5м/с.  
Рекомендовано плавать в солнечную, безветренную погоду, при температуре воды ~ +20°С, а воздуха - ~ + 25°C. Не находитесь долго в воде. 10-15 минут вполне хватит.

- Не заплывайте за буйки, помните что там могут быть водоросли, резкий обрыв дна или холодный ключ. Не играйте в воде в игры, связанные с захватом человека. В разгаре азарта, вы можете случайно не дать человеку вдохнуть вовремя воздух, и он попросту захлебнется.  
-Во время плавания вам необходимо уметь правильно рассчитать свои силы. Часто причиной утопления является вдох при неожиданном попадании воды в лицо. Надувные матрасы не предназначены для передвижений по воде.  
  
- Если в силу обстоятельств вы оказались в холодной воде, примите оптимальную для согревания позу. Вам нужно как можно сильнее сжаться, уменьшив таким образом площадь соприкосновения тела с водой.

- Если при купании у вас случились судороги:

1) Перевернитесь на спину и плывите к пляжу.  
2) Если вы ощущаете, что стягивает пальцы рук, то сожмите кисть в кулак, сделайте резкое движение в наружную сторону и разожмите кулак.  
3) Если свело икроножную мышцу, то вам необходимо согнуться, обхватить руками стопу сведенной ноги и потянуть на себя.

4) Если свело мышцы бедра, то обхватите рукой лодыжку с наружной стороны (за подъем), согните ногу в колене и сильно потяните рукой назад, к спине.  
5) Сведенную судорогой мышцу можно уколоть любым острым предметом (булавкой, наконечником шнурка у плавок и т.п.).  
6) Запомните, что если вы устали плыть - отдохните «лежа на спине».

    Тем людям, которые не уверены в своих силах, рекомендуем брать с собой в воду полиэтиленовый пакет. Его можно наполнить воздухом и положить под подбородок. Этот способ поможет вам удержаться на поверхности и спокойно добраться до берега.

 - Если вы оказались в воде полностью одетым, в первую очередь избавьтесь от тяжелых вещей. Для того чтобы удержаться на поверхности, не обязательно активно двигать руками и ногами. Некоторые предметы туалета можно использовать в качестве плавсредств. Например, сапоги, перевернутые кверху, сумку из непромокаемой ткани и другие вещи, которые легче воды.  
    Импровизированный спасательный круг делается даже из обыкновенных брюк. Снимите их и завяжите узлом штанины. После чего заполните воздухом получившийся мешок. Таким образом вы увеличите свою плавучесть.  
    Бывают случаи, когда в воде вместе с вами оказывается группа людей. Основное правило в подобной ситуации - помогать и поддерживать друг друга. Соберитесь в круг и подожмите ноги. Так вы дольше сохраните тепло в холодной воде.

    Добраться до берега будет гораздо легче, применив следующий способ. Нужно лечь на спину и выстроиться цепочкой. Каждый ногами должен удерживать того, кто за ним. При движении руки выполняют функцию весел.  
  
     Паника - основная причина всякого рода бед. Не суетитесь и подумайте, какие предметы помогут вам более уверенно держаться на воде.   Полезно знать всем:   
1) Если вы попали в сильное течение - не боритесь с ним, не паникуйте, а спокойно плывите к берегу.

2) Не подплывайте близко к катерам и судам, чтобы покачаться на волнах. В близи с ними возникает течение, которое может вас затянуть под винт.  
3) Не прыгайте (не ныряйте) в неизвестном вам месте - вы можете зацепиться за корягу, удариться о камни или сваю и сломать шейные позвонки или потерять сознание.

4) Не купайтесь в нетрезвом состоянии.

Надеемся, что  вы запомните эти не сложные советы на всю жизнь! Удачного вам отдыха на воде!

**Правила поведения в лодке**

* Лодочные прогулки, особенно с детьми, далеко не безобидны. Катаясь на лодке, как и на любом другом виде транспорта, надо быть очень внимательным.
* Не стоит кататься на лодке в плохую, особенно ветреную погоду.
* Садясь в лодку, не торопитесь, а главное - не перегружайте ее.
* Избегайте встреч с быстродвижущимся водным транспортом.
* Не стоит вставать в лодке или раскачивать ее.
* Особенно опасно, когда управляют лодкой нетрезвые взрослые, а в лодке есть дети.

**Подготовка к походу на байдарке**

    Выбирая маршрут, рассчитайте правильно свои возможности.  В зависимости от маршрута выбирайте и снаряжение. Сплав по категорийным рекам гораздо опаснее, он требует повышенного внимания к вопросам безопасности. Поэтому в такой поход обязательно берите с собой каски, гидрокостюмы и другое специальное снаряжение.  
  
    Обязательно возьмите с собой ремкомплект. В него должны входить: запасной материал для заклеивания дырок, кусок наждачной бумаги, ножницы (чтобы вырезать заплаты), баночка с водостойким клеем, ацетон или растворитель для обезжиривания поверхности (бутылку с ацетоном обязательно подпишите, чтобы не перепутать с водой), кроме того, у вас должна быть толстая иголка с большим ушком, капроновые нитки и небольшой кусочек ткани.

На маршруте любой степени сложности вы должны быть в спасательных жилетах. Местом стоянки нельзя выбирать заповедники, где запрещено разводить костры, избегайте также частных владений, военных баз, деревень, чтобы не причинять беспокойства жителям.

**Спасение утопающего**

    Ежегодно в России на различных водоемах гибнут от 15 до 20 тысяч человек. Множество несчастий случается с детьми, которые нередко бывают предоставлены сами себе.

    Подплывая к пострадавшему, не теряйте его из вида. Если утопающий адекватно реагирует на происходящее и находится в сознании, помогите ему добраться до берега, подставив свое плечо.  
    Если он ушел под воду, запомните место, где это произошло. Наберите в легкие побольше воздуха и ныряйте. Обнаружив человека, хватайте его за волосы и тащите на поверхность. Двигаясь к берегу, следите за тем, чтобы лицо пострадавшего было над водой.

    Когда человек не контролирует свои действия, он судорожно цепляется за вас и тянет на дно. Поэтому приближайтесь к нему со стороны спины.  
    Если утопающий мешает вам действовать, освободитесь от захвата, ненадолго нырнув. Затем обхватите его грудную клетку одной рукой и плывите к берегу. Обязательно привлеките внимание окружающих. Попросите их вызвать "скорую помощь".

После того как вы вытащили утопающего на берег, немедленно приступайте к действиям по восстановлению его дыхания и сердцебиения: в первую очередь освободите дыхательные пути человека от воды; обязательно очистите его ротовую полость; проводя непрямой массаж сердца, не останавливайтесь ни на секунду; вдыхая воздух в легкие пострадавшего, следите за тем, как приподнимается грудная клетка.

[](http://azbez.com/sites/azbez.com/files/images/narukavniki_0.preview.jpg)