



# МУ «Управление по делам ГО и ЧС г. Кемерово» информирует о правилах безопасности на воде

Умение хорошо плавать – одна из важнейших гарантий безопасного отдыха на воде.

Основная ПРИЧИНА ГИБЕЛИ ЛЮДЕЙ на воде – нарушение правил поведения, не соблюдение мер безопасности при купании, отдыхе или работе на воде, КУПАНИЕ В НЕТРЕЗВОМ СОСТОЯНИИ.

Даже хороший пловец должен соблюдать постоянную осторожность, дисциплину и строго придерживаться правил поведения на воде.

## Правила поведения на воде:

1. Горожанам рекомендуется для купания использовать только организованные массовые места купания и отдыха людей на воде – пляжи.
2. Место для купания нужно выбирать там, где чистая вода, ровное песчаное или гравийное дно, небольшая глубина (до 2 м), нет сильного течения (до 0,5 м/с).
3. Зоны отдыха должны располагаться на расстоянии не менее 500 м выше по течению от мест спуска сточных вод, не ближе 250 м выше и 1000 м ниже гидротехнических сооружений.
4. Береговая территория мест отдыха не должна быть засорена и заболочена.
5. В местах для купания не должно быть выхода грунтовых вод, водоворотов, воронок и течения, превышающего 0,5 м/с.
6. Каждый гражданин обязан оказывать посильную помощь людям, терпящим бедствие на воде.
7. Обучение людей плаванию должно производиться в специально отведенных для этого местах.

## На пляжах и других местах массового отдыха людей у воды ЗАПРЕЩАЕТСЯ:

1. Купаться в местах, где выставлены предупреждающие и запрещающие знаки.
2. Заплывать за буйки, обозначающие границы заплыва.
3. Подплывать к моторным, весельным и другим плавсредствам и прыгать с них в воду.
4. Заходить на моторных судах, гидроциклах, гребных лодках в зону купания людей.
5. Прыгать в воду с катеров, лодок, иных плавательных средств, а также сооружений и средств, не приспособленных для этих целей.
6. Загрязнять и засорять водоемы и берега, разжигать костры в неустановленных местах.
7. Распивать спиртные напитки, купаться в состоянии алкогольного опьянения.
8. Допускать шалости в воде, связанные с нырянием и захватом купающихся.
9. Подавать крики ложной тревоги.
10. Оставлять детей без присмотра взрослых.
11. Приводить с собой собак и других животных.

## ВНИМАНИЕ!

При переохлаждении тела пловца в воде могут появиться судороги, которые сводят руку, а чаще ногу или обе ноги.

## Действия при судорогах

1. Немедленно выйти из воды.
2. Если нет этой возможности, то необходимо действовать следующим образом:
  - изменить стиль плавания - плыть на спине;
  - при ощущении стягивания пальцев руки, надо быстро, с силой сжать кисть руки в кулак, сделать резкое отбрасывающее движение рукой в наружную сторону, разжать кулак;
  - при судороге икроножной мышцы необходимо двумя руками обхватить стопу пострадавшей ноги и с силой подтянуть стопу к себе;
  - при судорогах мышц бедра необходимо обхватить рукой ногу с наружной стороны ниже голени у лодыжки (за подъем) и, согнув ее в колени, потянуть рукой с силой назад к спине;
  - произвести укалывание любым острым подручным предметом (булавкой, иголкой и т.п.);
  - уставший пловец должен помнить, что лучшим способом для отдыха на воде является положение "лежа на спине".

## Действия

### в экстремальной ситуации на воде:

- Чтобы избавиться от воды, попавшей в дыхательные пути и мешающей дышать, нужно немедленно остановиться, энергичными движениями руки ног удерживаться на поверхности воды и, подняв голову возможно выше, сильно откашляться.
- Чтобы избежать захлебывания в воде, пловец должен соблюдать правильный ритм дыхания. Плавая в волнах, нужно внимательно следить за тем, чтобы делать вдох, когда находишься между гребнями волн. Плавая против волн, следует спокойно подниматься на волну и скатываться с нее. Если идет волна с гребнем, то лучше всего подныривать под нее немного ниже гребня.
- Попав в быстрое течение, не следует бороться против него, необходимо не нарушая дыхания плыть по течению к берегу.
- Оказавшись в водовороте, не следует поддаваться страху, терять чувство самоблагодания. Необходимо набрать побольше воздуха в легкие, погрузиться в воду и, сделав сильный рывок в сторону по течению, всплыть на поверхность.
- Запутавшись в водорослях, не делайте резких движений и рывков. Необходимо лечь на спину, стремясь мягкими, спокойными движениями выплыть в ту сторону, откуда приплыл. Если все-таки не удастся освободиться от растений, то освободив руки, нужно поднять ноги и постараться осторожно освободиться от растений при помощи рук.

## ТЕЛЕФОНЫ оперативных служб

Для абонентов сотовой связи **112**  
Служба спасения **01**  
Милиция **02**  
Скорая помощь **03**  
Оперативный дежурный ГОиЧС  
**36-78-69**

### Разработано:

МУ «Управление по делам ГО и ЧС г. Кемерово»  
650099 г. Кемерово, ул. Коломейцева, 3  
тел/факс 58-34-11  
E-mail: Kemerovo\_go@mail.ru



**МУ «Управление по делам ГО и ЧС г. Кемерово»  
информирует о правилах безопасности на воде**



**МУ «Управление по делам ГО и ЧС г. Кемерово»  
информирует о правилах безопасности на воде**