



## ПАМЯТКА О МЕРАХ БЕЗОПАСНОСТИ НА ВОДЕ В ЛЕТНИЙ ПЕРИОД

Умение хорошо плавать – одна из важнейших гарантий безопасного отдыха на воде, но помните, что даже хороший пловец должен соблюдать постоянную осторожность, дисциплину и строго придерживаться правил поведения на воде.

В походах 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).

Начинать купаться рекомендуется в солнечную безветренную погоду при температуре воды 18-19<sup>0</sup>С, воздуха 20-25<sup>0</sup>С. В воде следует находиться 10-15 минут, перед заплывом необходимо предварительно обтереть тело водой.

При переохлаждении тела пловца в воде могут появиться судороги, которые сводят руку, а чаще ногу или обе ноги. При судорогах надо немедленно выйти из воды. Если нет этой возможности, то **необходимо действовать следующим образом:**

1. Изменить стиль плавания – плыть на спине.
2. При ощущении стягивания пальцев руки, надо быстро, с силой сжать кисть руки в кулак, сделать резкое отбрасывающее движение рукой в наружную сторону, разжать кулак.
3. При судороге икроножной мышцы необходимо согнуться, двумя руками обхватить стопу пострадавшей ноги и с силой подтянуть стопу к себе.
4. При судорогах мышц бедра необходимо обхватить рукой ногу с наружной стороны ниже голени у лодыжки (за подъём) и, согнув её в колене, потянуть рукой с силой назад к спине.
5. Уставший пловец должен помнить, что лучшим способом для отдыха на воде является положение «лёжа на спине».

Не заплывайте за буйки – там может оказаться резкий обрыв дна, холодный ключ, заросли водорослей и т.п.

Не устраивайте в воде игр, связанных с захватами – в пылу азарта Вы можете послужить причиной того, что партнёр вместо воздуха вдохнет воду и потеряет сознание.

### **Правила оказания помощи при утоплении**

1. Перевернуть пострадавшего лицом вниз, опустить голову ниже уровня таза.
2. Очистить ротовую полость.
3. Резко надавить на корень языка.

4. При появлении рвотного и кашлевого рефлексов – добиться полного удаления воды из дыхательных путей и желудка.

5. Если нет рвотных движений и пульса – положить на спину и приступить к реанимации (искусственное дыхание, непрямой массаж сердца). При появлении признаков жизни – перевернуть лицом вниз, удалить воду из лёгких и желудка.

6. Вызвать «Скорую помощь».

### **НЕЛЬЗЯ**

1. ОСТАВЛЯТЬ ПОСТРАДАВШЕГО БЕЗ ВНИМАНИЯ (в любой момент может произойти остановка сердца).

2. САМОСТОЯТЕЛЬНО ПЕРЕВОЗИТЬ ПОСТРАДАВШЕГО, ЕСЛИ ЕСТЬ ВОЗМОЖНОСТЬ ВЫЗВАТЬ СПАСАТЕЛЬНУЮ СЛУЖБУ.

3. Чтобы избавиться от воды, попавшей в дыхательные пути и мешающей дышать, нужно немедленно остановиться, энергичными движениями рук и 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 неё. Если идет волна с гребнем, то лучше всего подныривать под неё немного ниже гребня.

4. Попав в быстрое течение, не следует бороться против него, необходимо, не нарушая дыхания, плыть по течению к берегу.

5. Оказавшись в водовороте, не следует поддаваться страху, терять чувство самообладания. Необходимо набрать воздуха в легкие, погрузиться в воду и, сделав сильный рывок в сторону по течению, всплыть на поверхность.

6. Запутавшись в водорослях, не делайте резких движений и рывков. Необходимо лечь на спину, стремясь мягкими, спокойными движениями выплыть в ту сторону, откуда приплыл. Если всё-таки не удаётся освободиться от растений, то, освободив руки, нужно поднять ноги и постараться осторожно освободиться от растений при помощи рук.

7. Нельзя подплывать близко к идущим судам. Вблизи идущего теплохода возникает течение, которое может затянуть под винт.

### **Нахождение в воде**

Купаться в воде длительное время нельзя – можно легко простудиться. Если вы чувствуете озноб, немедленно выходите из воды и сделайте короткую, но энергичную пробежку по берегу.

Продолжительность купания зависит от температуры воздуха и воды, от влажности воздуха и силы ветра. Наиболее благоприятные условия купания – ясная безветренная погода, температура воздуха +25 °С и более. Начинать купание следует при температуре воды не ниже +18 °С.

#### **Наиболее приемлемые режимы купания**

Температура воды, °С	Время купания, мин
18	6-8
20	10-12
Выше 20	До 15

Рекомендуется купаться не ранее чем через 1,5 часа после еды. Лучше всего купаться на подготовленных пляжах: они хорошо оборудованы и обеспечены необходимыми средствами для предупреждения несчастных случаев. ***Не забывайте, что детям разрешается купаться только в присутствии взрослых!***

Каждый должен знать особенности и опасные места водоёмов, в которых он планирует купаться.

#### **НЕОБХОДИМО ЗНАТЬ:**

В соответствии с п. 2.4. Правил использования водных объектов общего пользования, расположенных на территории муниципального образования город Кировск с подведомственной территорией, для личных и бытовых нужд (утверждены решением Совета депутатов города Кировска от 29.05.2012 № 25), при использовании водных объектов общего пользования для личных и бытовых нужд запрещается:

- купание в местах, где выставлены ограничительные знаки «Купание запрещено»;
- купание при отсутствии санитарно-эпидемиологического заключения о соответствии водного объекта санитарным правилам и условиям безопасного для здоровья населения использования водного объекта общего пользования;
- самовольное снятие специальных информационных знаков об ограничении водопользования;
- использование маломерных плавательных средств с подвесными моторами независимо от мощности, водных мотоциклов (гидроциклов), прогулочных парусных и спортивных судов на озере Большой Вудъявр;
- занятие экстремальными видами водного туризма с высоким уровнем риска для жизни и здоровья туристов (сплав на спортивных судах, катамаранах, байдарках по реке Умба) без предварительного уведомления о запланированном путешествии оперативного дежурного Мурманского арктического

комплексного аварийно-спасательного центра МЧС России. Уведомление осуществляется не менее чем за 5 суток до планируемой даты выхода на маршрут.

Уведомление осуществляется посредством устного сообщения по телефону **8 (815-31) 5-88-95** (круглосуточно) или посредством направления сообщения на адрес электронной почты: [mpso@szrpso.ru](mailto:mpso@szrpso.ru).

В уведомлении указываются сведения: дата начала и окончания мероприятия; маршрут движения с указанием начального, промежуточных и конечного пунктов, контрольные пункты на маршруте и предполагаемое время их прохождения; порядок связи с группой на маршруте; планируемое количество участников, в том числе несовершеннолетних; фамилия, имя, отчество руководителя (старшего) группы, его заместителя, их контактные телефоны.

В соответствии со статьёй 2.2. Закона Мурманской области от 06.06.2003 № 401-01-ЗМО «Об административных правонарушениях» нарушение установленных муниципальными нормативными правовыми актами правил использования водных объектов общего пользования, расположенных на территории муниципального образования, для личных и бытовых нужд при отсутствии признаков других административных правонарушений – влечёт предупреждение или наложение административного штрафа.

#### **Телефоны экстренных служб:**

**8 (815-31) 5-88-95** МАКАСЦ МЧС России

**8 (815-31) 5-57-89** ЕДДС города Кировска

