



## МЧС РОССИИ

**ГЛАВНОЕ УПРАВЛЕНИЕ  
МИНИСТЕРСТВА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
ПО ДЕЛАМ ГРАЖДАНСКОЙ ОБОРОНЫ,  
ЧРЕЗВЫЧАЙНЫМ СИТУАЦИЯМ И ЛИКВИДАЦИИ  
ПОСЛЕДСТВИЙ СТИХИЙНЫХ БЕДСТВИЙ  
ПО ЛЕНИНГРАДСКОЙ ОБЛАСТИ  
Отдел надзорной деятельности  
и профилактической работы  
Волосовского района**

ул. Заводская, д.2, г. Волосово,  
Ленинградская область, 188410  
тел/факс: (8-813-73) 24-716  
телефон «доверия» - (812) 579-99-99

Главам администрации  
муниципальных образований  
сельское поселение  
Волосовского муниципального района  
Ленинградской области  
(по списку)

\_\_\_\_\_ № \_\_\_\_\_  
На \_\_\_\_\_ от \_\_\_\_\_

### **Меры безопасности на воде**

Открытые водоемы, безусловно, источник опасности, и поэтому осторожность при купании и плавании вполне оправдана. Купаться следует в солнечную, безветренную погоду при температуре воздуха не менее 20-23 градуса тепла, воды - 17-19 градусов. Лучшее время суток для купания - 8-10 часов утра и 17-19 часов вечера. Не следует купаться раньше, чем через час-полтора после приема пищи. Взрослые должны ознакомить детей с правилами безопасности на водных объектах, прежде чем дети отправятся в лагеря, туристические походы, пикники. 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. Не отплывайте далеко от берега, не заплывайте за предупредительные знаки. Купайтесь в специально отведенных и оборудованных для этого местах. Входите в воду осторожно, медленно, когда вода дойдет вам до пояса, остановитесь и быстро окунитесь. Никогда не плавайте в одиночестве, особенно, если не уверены в своих силах. Не подавайте ложных сигналов бедствия. Следите за играми детей даже на мелководье. Учиться плавать дети могут только под контролем взрослых. При преодолении водоемов на лодках несовершеннолетние должны быть в спасательных средствах.

#### **Правила безопасного поведения на воде:**

- Купаться только в специально оборудованных местах

- Не нырять в незнакомых местах
- Не заплывать за буйки
- Не приближаться к судам
- Не хватать друг друга за руки и ноги во время игр на воде
- Не умеющим плавать купаться только в специально оборудованных местах глубиной не боле 1,2 метра

### **При пользовании лодкой, катамараном, скутером запрещается:**

- Оправляться в путь без спасательного жилета
- Отплывать далеко от берега
- Вставать, переходить и раскачиваться в лодке
- Нырять с лодки
- Залезать в лодку через борт

### **Если тонет человек:**

- Сразу громко зовите на помощь: «Человек тонет!»
- Попросите вызвать спасателей и «скорую помощь»
- Бросьте тонущему спасательный круг, длинную веревку с узлом на конце
- Если хорошо плаваете, снимите одежду и обувь и вплавь доберитесь до тонущего
- Заговорите с ним. Если услышите адекватный ответ, смело подставляйте ему плечо в качестве опоры и помогите доплыть до берега. Если же утопающий находится в панике, схватил вас и тащит за собой в воду, применяйте силу. Если освободиться от захвата вам не удастся, сделайте глубокий вдох и нырните под воду, увлекая за собой спасаемого. Он обязательно отпустит вас. Если утопающий находится без сознания, можно транспортировать его до берега, держа за волосы

### **Если тоните сами:**

- Не паникуйте
- Снимите с себя лишнюю одежду, обувь, кричите, зовите на помощь
- Перевернитесь на спину, широко раскиньте руки, расслабьтесь, сделайте несколько глубоких вдохов
- Прежде, чем пойти купаться, не забудьте взять с собой английскую булавку. Она поможет вам, если в воде начнутся судороги. Если же у вас свело ногу, а булавки при себе нет, ущипните несколько раз икроножную мышцу. Если это не помогает, крепко возьмитесь за большой палец ноги и резко выпрямите его. Плывайте к берегу

### **Вы захлебнулись водой:**

- Не паникуйте, постарайтесь развернуться спиной к волне

- Прижмите согнутые в локтях руки к нижней части груди и сделайте несколько резких выдохов, помогая себе руками
- Затем очистите от воды нос и сделайте несколько глотательных движений
- Восстановив дыхание, ложитесь на живот и двигайтесь к берегу
- При необходимости позовите людей на помощь

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

- Перевернуть пострадавшего лицом вниз, опустить голову ниже таза
- Очистить ротовую полость
- Резко надавить на корень языка
- При появлении рвотного и кашлевого рефлексов – добиться полного удаления воды из дыхательных путей и желудка.
- 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 легких и желудка
- Вызвать "скорую помощь"

### **Помните!**

**Только неукоснительное соблюдение мер безопасного поведения на воде может предупредить беду.**

Начальник ОНДиПР Волосовского района  
УНД и ПР Главного управления МЧС России  
по Ленинградской области

К.В. Шпенёв