

# «Общество спасания на водах Ставропольского края» (ОСВОД СК)

## ПАМЯТКА

Ежегодно в крае на воде гибнут более 100 человек.

По статистике основные причины гибели людей на воде нижеследующие:

- 1) уровень плавательных знаний и навыков отдыхающих;
- 2) несоблюдение купающимися мер безопасности на водоёмах;
- 3) уровень организации спасательной службы в местах купания.

***Необходимо чтобы отдыхающие на водоёмах (плавание, рыбалка...) имели определённый уровень плавательных знаний и навыков.***

Вода покрывает более 70% поверхности Земли и сопровождает человека везде и всю жизнь, и сам человек более чем на 70% состоит из воды. Для того, чтобы вода приносила только пользу, необходимо знать о её свойствах и вести себя в воде соответственно.

Вода, относительно воздуха, обладает большой плотностью, теплоёмкостью, теплопроводностью, текучестью и практически несжимаема, имеет большое поверхностное натяжение.

### Основы плавания

В воде, как и на земле, на человека действует сила тяжести, но, в соответствии с законом Архимеда, тело, погруженное в жидкость, теряет в своем весе столько, сколько весит вытесненный им объем жидкости. Человек, полностью погруженный в воду имеет положительную плавучесть. Следовательно, для того, чтобы плавать, нужно максимально погружаться в воду, все части тела, не погруженные в воду, будут создавать отрицательную плавучесть (топить). Для дыхания достаточно нахождения лица (нос, рот) на воздухе на время вдоха. Для повышения плавучести нужно сделать вдох и задержать дыхание – увеличить объём (статическая плавучесть). Увеличить плавучесть мы можем и за счёт скорости передвижения по поверхности воды (движения рук, ног, направленные от поверхности вниз или параллельно поверхности воды, увеличивают подъёмную силу (динамическая плавучесть). Чем больше скорость движения, тем выше мы поднимаемся на поверхность воды. Скорость зависит от направления усилий и площади сопротивления встречному и обтекаемому потоку воды (гидродинамика). Поэтому направление усилий и положение туловища должно быть параллельно направлению движения. Для быстрой остановки нужно увеличить площадь сопротивления встречному потоку воды - наилучшим является положение туловища в «группировке». В «группировке» легко менять направление движения в воде.

***Необходимо соблюдение правил и рекомендаций безопасного нахождения на водном объекте.***

1. Не рекомендуется купаться при болезненном состоянии;
2. Необходимо соблюдать режим нахождения в воде – не переохлаждаться;
3. Купаться следует в установленных местах – на пляжах. В незнакомых местах взрослые, хорошо умеющие плавать и нырять, должны убедиться в том, что на дне нет пней, коряг, острых камней, ям, водорослей, сильного течения. После обследования места купания взрослыми огородите его поплавками (из пластиковых бутылок, привязав к ним груз);
4. В воду следует входить медленно (не прыгать с разбега - возможен температурный шок), нужно облиться водой или окунуться с головой (присесть в воду) – для того чтобы организм «запустил» механизм поддержания температуры тела (36,6).
5. Во время купания нагрузки нужно повышать постепенно, предоставляя организму время для адаптации (приспособления к новым условиям);
6. Нырять можно только там, где вода прозрачная, дно ровное и очищенное от опасных предметов, отсутствуют водоросли.
7. После еды купаться раньше двух часов не рекомендуется потому, что давление воды на желудок может вызвать рвоту, причем содержимое желудка может попасть в дыхательные пути и вызвать удушье.
8. Необходимо знать, что если вы устали, то лучшим отдыхом будет положение «лежа на спине» на задержке дыхания на вдохе или легкими движениями рук и ног, можно поддерживать себя на поверхности воды.
9. Соблюдение известного правила: ***«плыть на большие расстояния надо вдоль берега»*** - гарантия безопасности. Тогда пловцу легче оказать помощь и помочь выйти на берег.
10. Не плавайте на досках, бревнах, лежаках, надувных средствах.
11. Солнечные ванны следует принимать после отдыха. После купания – желательно растереться полотенцем и отдохнуть в тени.