

## **ИНСТРУКЦИЯ**

### **по правилам безопасного поведения на водоемах в летний, осенне-зимний и весенний периоды**

#### **1. ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ**

- 1.1. Учащиеся до 14 лет, во исполнение правил безопасного поведения на водоемах должны находиться под присмотром родителей, ответственных лиц, соблюдать неукоснительно их требования.
- 1.2. Опасные факторы:
  - переохлаждение;
  - ранения, травмирование по неосторожности, при нарушении требований настоящей инструкции;
  - заражение инфекционными болезнями при употреблении воды из непроверенных открытых водоемов;
  - утопление.
- 1.3. Инструктаж с учащимися по настоящей инструкции проводится не реже двух раз в год с соответствующей отметкой в журнале инструктажа.

#### **2. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ В ЛЕТНЕЕ ВРЕМЯ**

- 2.1. При посещении мест с водоемами в летнее время необходимо обращать внимание на температуру воздуха и воды. При низкой температуре рекомендуется надевать теплую одежду, запрещать купание в водоемах.
- 2.2. Перед купанием необходимо провести краткий инструктаж, напомнить о необходимости быть внимательным, осторожным.
- 2.3. **Рекомендуется:**
  - во время купания не стоять без движения, почувствовав озноб немедленно выйти из воды;
  - не купайтесь сразу после приема пищи, соблюдайте перерыв между приемом пищи и купанием не менее 45 – 50 минут, между значительной физической нагрузкой (игры в футбол, бег и т.д.) и купанием не менее 10 – 15 минут;
  - произвести несколько легких физических упражнений перед купанием в прохладную погоду;
  - купаться не более 30 – 40 минут, выйдя из воды насухо вытереться, одеться;
  - применять специальные средства защиты (шапочки, очки и пр.).
- 2.4. **Требуется:**
  - почувствовав усталость немедленно плыть к берегу;

- при возникновении судорог стараться держаться на воде, незамедлительно звать на помощь.

### **2.5. Запрещается:**

- входить в воду потным, разгоряченным, при нырянии долго оставаться под водой;
- купаться вблизи водосбросов, шлюзов, мостов, водоворотов, шлюзов, плотин, пристаней, причалов и других гидротехнических сооружений заплывать за установленные знаки (буйки, ограждения и пр.);
- подплывать близко к моторным лодкам, баржам;
- заплывать за установленные знаки (ограждения участка, отведённого для купания
- купаться в штормовую погоду, при высокой волне;
- купаться больше 30 минут, если вода холодная, достаточно 5–6 минут;
- прыгать в воду головой вниз (особенно, при ушных заболеваниях);
- прыгать с вышки без разрешения, если вблизи нее находятся другие пловцы, сталкивать кого-либо с вышки;
- нырять после долгого пребывания на солнце (опасно тем, что резко рефлекторно сокращаются мышцы, что ведёт к остановке дыхания).

### **2.6. Применяйте способы самопомощи при судорогах (непроизвольных болезненных сокращениях мышц во время плавания):**

- не теряйтесь, старайтесь держаться на воде и зовите на помощь;
- при судороге ног - сделайте глубокий вдох, ныряйте, хватайте себя за большие пальцы ног и сильно тяните на себя;
- при судороге мышц бедра - сгибайте ногу в колене и руками прижимайте её к задней поверхности бедра;
- при судороге мышц живота - подтягивайте согнутые в коленях ноги к животу;
- при судороге мышц рук - сжимайте и разжимайте кулаки, сгибайте и разгибайте руки в локтях.

## **3. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ НА ЛЬДУ**

3.1. Необходимо помнить, что безопасным является лед зеленоватого оттенка, толщиной не менее 7 см. он выдерживает одного человека; непрочный лед находится около стока вод (с фабрик, заводов), тонкий и рыхлый лёд вблизи камыша, кустов, под снегом, сугробами, в местах, где бьют ключи, быстрое течение, там, где имеются вмерзшие в лед доски, бревна.

3.2. Переход и катание допускаются при толщине льда 10-12 см., массовое катание при толщине льда не менее 25 см. С появлением первого льда запрещается катание на коньках, лыжах и переход.

### **3.3. Запрещается:**

- Появление на льду детей до 14 лет без сопровождения старших
- Выходить по одному на неокрепший лед.
- Выходить на лед в позднее время, в незнакомых местах.

- Собираться группой на небольшом участке льда.
- Проверять на прочность льда ударами ног, клюшками.
- Переходить водоем по неокрепшему льду друг за другом на небольшом расстоянии.
- Идти по льду, засунув руки в карманы. Нести за спиной прочно надетый рюкзак.

### **3.4. Рекомендуется:**

3.4.1. Не рисковать! Если лед трескается и прогибается, остановиться немедленно и сойти со льда.

3.4.2. Перед выходом на лед наметить маршрут, прочность льда проверять ударом палки, палки (проверять прочность ударом ноги запрещено), при наличии рюкзака размещать его на одном плече. Спросить разрешения перехода у взрослых.

3.4.3. Замёрзшую реку (озеро) лучше перейти на лыжах, при этом: крепления лыж расстегните, чтобы при необходимости быстро их сбросить; лыжные палки держите в руках, не накидывая петли на кисти рук, чтобы в случае опасности сразу их отбросить.

3.4.4. При вынужденном переходе водоёма безопаснее всего придерживаться проторённых троп или идти по уже проложенной лыжне. Но если их нет, надо перед тем, как спуститься на лёд, очень внимательно осмотреться и наметить предстоящий маршрут.

3.4.5. Площадки под снегом следует обойти.

3.4.6. При переходе водоёма группой необходимо соблюдать расстояние друг от друга (5 - 6 м).

3.4.7. Если есть рюкзак, повесьте его на одно плечо.

### **3.5. Если вы провалились под лед:**

3.5.1. Не паникуйте, переберитесь к тому краю полыньи, пролома, где течение не увлекает под лёд.

3.5.2. Необходимо без паники и резких движений, широко раскинув руки по кромкам льда удерживаться от погружения в воду с головой; без резких движений (стараясь не обломать кромку) поочередно вытащить ноги и откатиться (отползти) в сторону.

3.5.3. Выбравшись из пролома, нужно откатиться и ползти в сторону, откуда вы пришли.

3.5.4. Добравшись до берега, идите быстро домой, переоденьтесь в тёплую, сухую одежду выпейте горячий чай.

3.5.5.

## **4. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ В ЭКСТРЕННЫХ СИТУАЦИЯХ**

4.1. Учащиеся в случае, если явились свидетелями происшествия, должны немедленно звать на помощь взрослых.

4.2. При оказании помощи утопающему:

14.2.1. Если человек в пределах досягаемости, опуститесь на колени или лягте у кромки воды и протяните ему руку или какой-нибудь предмет (шест, весло, полотенце)

14.2.2. Если человек далеко от берега, бросьте ему плавучий предмет (доску, спасательный круг) Если тонет ребенок, то лучше всего бросить ребенку плавучий предмет на веревке: тогда вы сможете подтянуть ребенка к берегу. Спасательный круг нужно бросать плашмя в сторону утопающего. Круг должен упасть метр - полтора от утопающего, иначе вы ударите им пострадавшего.

14.2.3. Если пострадавший вас захватил, то нырните вместе с ним. Он вас отпустит и поднимется вверх, чтобы сделать вдох.

14.2.4. Если утопающий в панике, подплывите к нему со спины, захватите и плывите к берегу. Голова пострадавшего должна находиться над водой.

14.2.5. Если, оставаясь на берегу, помочь ребенку нельзя, войдите в воду и протяните ему какой-нибудь предмет и подтяните ребенка к берегу.

14.2.6. Если человек не дышит, приступайте к искусственному дыханию рот в рот. Проверьте у него пульс и при необходимости приступайте к реанимации.

14.2.7. Если человек дышит, перенесите его в теплое место, снимите с него мокрую одежду, заверните в одеяла и вызовите врача.

4.3. В случае падения человека (провала) в прорубь, ледяной разлом:

4.3.1. Немедленно крикните ему, что идете на помощь.

4.3.2. Приближайтесь к полынье ползком, широко раскинув руки. Будет лучше, если подложите лыжи или фанеру, чтобы увеличить свою площадь опоры.

4.3.3. К самому краю полыньи подползть нельзя, иначе можно окажетесь в воде. Ремни или шарф, любая доска, жердь, лыжи помогут Вам спасти человека. Бросать связанные предметы нужно на 3- 4 м.

4.3.4. Велите провалившемуся человеку распластать руки по льду и работать ногами, чтобы удержаться на поверхности

4.3.5. Опуститесь на колени или лягте у кромки льда и протяните человеку руку или какой-нибудь предмет (палку, веревку, одежду).

4.3.6. Если нужно передвигаться по льду, ложитесь плашмя и медленно подползайте к человеку, пока он не ухватится за протянутый ему предмет .

4.3.7. Вытащив человека из воды, положите его на лед плашмя, не позволяйте ему встать на ноги и идти по льду.

4.3.8. Если не удастся вытащить человека из воды с помощью протянутого предмета, но рядом есть помощники, организуйте живую цепь. Один за другим выползайте, распластавшись по льду, и захватывайте лежащего впереди спасателя за лодыжки. Подав пострадавшему подручное средство, вытащите его на лёд и ползком двигайтесь от опасной зоны.

4.3.9. При оказании помощи утопающему необходимо помнить об опасности подходить близко к кромке льда, пострадавшему бросается (подается) веревка, связанные ремни (шарфы) и пр. и только затем пострадавший вытаскивается на лед.

4.7. Во всех случаях извлеченного из воды человека необходимо немедленно доставить в теплое помещение, растереть, переодеть в сухую одежду и напоить горячим чаем. Вызовите как можно скорее неотложную скорую помощь.

**ПАМЯТКА**  
**для обучающихся о мерах безопасности на тонком льду**  
**в период весеннего паводка**

Находясь на льду, категорически запрещается проверять прочность льда ударом ноги по льду. Прочность льда рекомендуется проверять ледорубом. Прочный лед пробивается после 2-3 ударов. Если после первого удара лед пробивается и на нем появится вода, нужно немедленно остановиться, быстро осмотреться и идти обратно по своим следам, первые шаги делать нужно без отрыва ног от поверхности льда. Во всех случаях, прежде чем сойти с берега на лед, нужно осмотреться, наметить маршрут движения, выбирая безопасные места. Лучше всего придерживаться проложенных троп.

**Помните - при оттепели лед становится хрупким!**

При движении по льду следует быть осторожным - внимательно следить за поверхностью льда и обходить стороной всякого рода подозрительные места.

Следует остерегаться площадок с толстым слоем снега, под снегом всегда лед тоньше, чем на открытом месте.

Особенно осторожным нужно быть там, где появилось быстрое течение, вблизи выступающих на поверхность кустов, травы, где ручьи и речки впадают в водоемы, выступают родники и вливаются теплые сточные воды промышленных предприятий и прочее.

При переходе по льду следовать нужно друг за другом, на расстоянии 5-6 м друг от друга, внимательно, при этом, просматривая впереди идущего, чтобы в случае срочной необходимости вовремя оказать ему нужную помощь.

При перевозке небольших по размерам, но тяжелых грузов, их следует грузить и перемещать на санях или брусках с полозьями, имеющими большую площадь опоры на лед, чтобы избежать провала.

Опасно на водоемах как ходить, так и кататься на льду на лыжах и снегоходах в ночное время и, особенно, в незнакомых местах.

При переходе водоема на лыжах рекомендуется пользоваться проложенной ранее лыжней. Если приходится идти по целине, в целях обеспечения безопасности, крепления лыж должны быть обязательно отстегнуты, чтобы при необходимости можно было быстро освободиться от лыж, палки необходимо держать в руках, петли с кистей рук обязательно снять. Рюкзак держать на одном плече, в случае провала, чтобы успеть его скинуть. Расстояние между движущимися лыжниками должно быть не менее 5-6 метров. Во время движения по льду лыжник, идущий первым, ударами лыжных палок по льду определяет прочность льда, следит за характером льда и т.п.

В весенний период обязательно нужно ходить по льду на широких лыжах с большой поверхностью опоры на лед.

Во время рыбной ловли не рекомендуется пробивать много лунок на небольшой площадке, прыгать и бегать по льду, скапливаться большими группами. Каждому рыболову нужно иметь с собой личные спасательные средства, желательны спасательный жилет, а также шнур, длиной 10-15 метров, один конец которого, по возможности, нужно надежно закрепить, на другом конце - петля.

В случае провала льда под ногами нужно действовать быстро и решительно: широко расставить руки, удерживаться на поверхности льда, без резких движений стараться вылезти на твердый лед, а затем, лежа на спине или груди, продвигаться в сторону, откуда пришел, одновременно призывая на помощь.

При оказании помощи провалившемуся под лед, нельзя подходить к нему из-за опасности провалиться самому. К пострадавшему нужно приближаться лежа, с раскинутыми руками и ногами. Для оказания помощи пострадавшему нужно использовать все подручные средства: доски, лестницы, шесты, веревки, багры, лыжи, одежду и прочее - так как промедление недопустимо! Если этих средств нет под руками, то два-три человека ложатся на снег (лед) возле провала и цепочкой продвигаются к пострадавшему, удерживая друг друга за ноги, первый из них подает пострадавшему ремень, одежду, палку и тому подобное, все, что окажется под рукой, что можно использовать для спасения человека.

**Помните**, в период интенсивного таяния снега, толщина льда на водоемах невелика и достигает максимум 30см, местами 10см, имеются промоины. Это связано с тем, что в декабре и январе шли обильные снегопады, поэтому водоемы как следует не промерзли из-за толстого слоя снега на льду.

**Предупреждаем вас:** будьте крайне осторожны при выходе на лед, Вы рискуете своей жизнью!

Не забывайте о том, что в этом году лед на водоемах очень тонкий и, безусловно, во много раз опаснее, чем в прошлые годы! Прежде, чем выйти на лед, подумайте о своей жизни, о своих семьях, о своих близких людях и не ходите по одному!  
Это очень опасно для Вас!

**ПАМЯТКА**  
**для родителей о мерах безопасности на тонком льду**  
**в период весеннего паводка**

Во время весеннего паводка лед на реках становится рыхлым, «съедается» сверху солнцем, талой водой, а снизу подтачивается течением. Очень опасно по нему ходить: в любой момент он может рассыпаться под ногами и сомкнуться над головой.

**Помните:**

- На весеннем льду легко провалиться;
- Быстрее всего процесс распада льда происходит у берегов;
- Весенний лед, покрытый снегом, быстро превращается в рыхлую массу.

**Взрослые! Не оставляйте детей без присмотра!**

Оставаясь без присмотра родителей и старших, не зная мер безопасности, дети играют на обрывистом берегу, а иногда катаются на льдинах водоема. Такая беспечность порой кончается трагически. Весной нужно усилить контроль за местами игр детей.

**Родители!** Не допускайте детей к реке без надзора взрослых, особенно во время ледохода; предупредите их об опасности нахождения на льду при вскрытии реки или озера. Расскажите детям о правилах поведения в период паводка, запрещайте им шалить у воды, пресекайте лихачество. Оторванная льдина, холодная вода, быстрое течение грозят гибелью. Помните, что в период паводка, даже при незначительном ледоходе, несчастные случаи чаще всего происходят с детьми. Разъясните детям меры предосторожности в период ледохода и весеннего паводка.

**В период весеннего паводка и ледохода ЗАПРЕЩАЕТСЯ:**

- выходить на водоемы, ходить по льдинам и кататься на них.
- переправляться через реку в период ледохода;
- подходить близко к реке в местах затора льда;
- стоять на обрывистом берегу, подвергнутому разливу и обвалу;
- собираться на мостиках, плотинах и запрудах;
- приближаться к ледяным заторам, отталкивать льдины от берегов;
- измерять глубину реки или любого водоема.

## **Методические рекомендации по безопасности жизни людей на водных объектах в летний период года**

Что за летний отдых без купания? Тоска, да и только. Особенно когда солнышко припекает, прохладная вода пруда или речки, озера или моря так и манит, так и приглашает окунуться.

Окунуться и поплавать – это хорошо, даже полезно. Но мелочи, о которых и дети, и взрослые частенько забывают, могут испортить всё удовольствие.

Печальная статистика свидетельствует, что в нашей стране ежегодно вода уносит более 10 тысяч человеческих жизней. На 100 000 населения гибнет 8-10 человек. Пребывание на воде не опасно только тем, кто умеет плавать. Вот почему первым условием безопасного отдыха на воде является умение плавать.

Человек, хорошо умеющий плавать, чувствует себя на воде уверенно и спокойно, а в случае необходимости может смело помочь товарищу, попавшему в беду. К сожалению, отдых на воде не всегда обходится без несчастных случаев.

### **Основными причинами гибели на воде являются:**

1. Неумение плавать;
2. Употребление спиртного;
3. Оставление детей без присмотра;
4. Нарушение правил безопасности на воде.

Если взрослые гибнут, в основном по своей халатности, то гибель детей, как правило, на совести их родителей. Статистика свидетельствует, что среди тонущих около четверти составляют дети до 16 лет.

Несчастные случаи, происходят не только по причине нарушения правил поведения на воде, но и из-за купания в необорудованных водоёмах, аварий плавсредств. В последние годы большую популярность приобрёл подводный спорт и ныряние в маске. Купив дыхательную трубку, маску и ласты, некоторые считают, что они готовы осваивать подводную стихию. Однако неумение обращаться со снаряжением и баловство нередко заканчивается гибелью. Не все знают, что при длительном пребывании под водой, не имея возможности возобновить запас кислорода в организме, человек может потерять сознание и погибнуть. Поэтому невыполнение правил поведения на воде во время купания и катания на лодках приводит к несчастным случаям.

\*Нужно всегда помнить, что купаться безопасно только на благоустроенных пляжах, где все опасные места обозначены соответствующими знаками, а отдых на воде охраняют работники спасательных станций или постов.

\*Купаясь, не следует заплывать за буйки, указывающие границу заплыва, ибо дальше могут быть ямы, места с сильным течением, движение катеров, гидроциклов, лодок.

\*Некоторые, купаясь, заплывают за знаки запрета, всплывают на волны, идущие от катеров, гидроциклов, лодок. Этого ни в коем случае делать нельзя - можно попасть под лопасти винта и поплатиться своей жизнью.



\* Немало бывает случаев, когда отдельные товарищи, бравируя своим мастерством, уплывают далеко от берега, купаются в запретных районах, прыгают в воду в незнакомых местах.

\* Уплыв далеко можно не рассчитать своих сил, поэтому, почувствовав усталость, не теряйтесь и не стремитесь быстрее доплыть до берега. Следует отдохнуть на воде, перевернувшись на спину и поддерживая себя на воде лёгкими движениями рук и ног.

\* Если попали в водоворот, наберите побольше воздуха в лёгкие, погрузитесь в воду и, сделав сильный рывок в сторону, всплывите.

\* Если захватило течением, не пытайтесь с ним бороться. Плывите вниз по течению, постепенно, под небольшим углом приближайтесь к берегу.

\* Если нет поблизости оборудованного пляжа, надо выбрать безопасное место для купания с твёрдым песчаным, не засоренным дном, постепенным уклоном.

\* Никогда не прыгайте в воду в местах, не оборудованных специально: можно удариться головой о дно, камень или другой предмет, легко потерять сознание, нанести себе травму и погибнуть.

\* В водоёмах с большим количеством водорослей старайтесь плыть у самой поверхности воды, не задевая растений и не делая резких движений. Если же руки или ноги запутались в стеблях, сделайте остановку приняв положение «поплавок» и освободитесь от них.

\* Не плавайте на надувных матрацах, автомобильных камерах и надувных подушках. Ветер или течение могут отнести их далеко от берега, а волна захлестнёт. Если из них выйдет воздух, они потеряют плавучесть.

\* Если проводится массовое купание детей, то задача взрослых (инструктора по плаванию, родителей, педагогов и др.) прежде чем начать купание, пересчитать прибывших на пляж детей. Детям, не умеющим плавать, разрешается входить в воду только по пояс. После купания детей снова пересчитывают. На время купания детей, обязательно должны назначаться дежурные пловцы-спасатели которые обеспечивают тщательное наблюдение за купающимися детьми, а в случае необходимости и оказании немедленной помощи.

Для многих граждан купание и прогулки на гребных судах является излюбленным видом отдыха на воде. Но и катание на водах, как и купание, может привести к тяжёлым последствиям, если не знать или пренебрегать простыми, но важными правилами.

\* Прежде чем сесть на лодку, надо тщательно осмотреть её и убедиться в её исправности, а также наличии на ней уключин, вёсел и черпака для отливания воды. В лодке обязательно должны быть спасательный круг и спасательные жилеты по числу пассажиров.

\* На шлюпке (лодке) имеется надпись о количестве пассажиров, которое можно на неё принять. Поэтому нельзя перегружать лодку сверх нормы нельзя также сажать в лодку малолетних детей без взрослых. Воспрещается кататься на лодке и при большой волне.

\* Особенно надо быть внимательным во время движения лодки, не нарушать правил движения на реках и водоёмах данной местности, указанных в постановлениях городских или исполнительных районных комитетов.

## **МЕРЫ БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ КУПАНИИ**

- Купаться лучше утром или вечером, когда солнце греет, но нет опасности перегрева.
- Температура воды должна быть не ниже 17-19°; находиться в воде рекомендуется не более 20 минут; причём, время пребывания в воде должно увеличиваться постепенно на 3-5 минут.
- Лучше купаться несколько раз по 15-20 минут, при переохлаждении могут возникнуть судороги, произойдёт остановка дыхания и потеря сознания.
- Не следует выходить или прыгать в воду после длительного пребывания на солнце, так как при охлаждении в воде наступает сокращение мышц, что влечёт остановку сердца.
- Нельзя входить в воду в состоянии алкогольного опьянения, так как спиртное блокирует сосудосужающий и сосудорасширяющий центр головного мозга.
- Не разрешается нырять с мостов, причалов, пристаней, подплывать к близко проходящим лодкам, катерам и судам.

## **МЕРЫ БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ЭКСПЛУАТАЦИИ ГРЕБНЫХ И МОТОРНЫХ ЛОДОК**

- \* При посадке в лодку нельзя вставать на борт или сиденья.
- \* Не перегружайте лодку или катер.
- \* На ходу не выставляйте руки за борт.
- \* Не ныряйте с катера или лодки.
- \* Не садитесь на борт, не пересаживайтесь с места на место, не пересаживайтесь в воде в другие плавсредства.
- \* Не берите с собой детей до 7 лет и не разрешайте пользоваться плавсредствами детям до 16 лет.
- \* Не разрешается кататься в тумане, вблизи шлюзов, плотин, а также останавливаться вблизи мостов или под ними.
- \* Нельзя ставить борт лодок параллельно идущей волне, так как она может опрокинуть судно.
- \* Поднимать пострадавшего из воды желательно с носа или кормы, иначе можно перевернуться.
- \* Не кататься в местах скопления людей на воде – в районах пляжей, переправ, водноспортивных соревнований.

## **НАИБОЛЕЕ ТИПИЧНЫЕ НАРУШЕНИЯ МЕР БЕЗОПАСНОСТИ И ПРАВИЛ ЭКСПЛУАТАЦИИ ПЛАВСРЕДСТВ**

1. Плавание на неисправной лодке или катере
2. Превышение нормы грузоподъёмности
3. Плавание без спасательных средств
4. Присутствие на борту пассажиров в нетрезвом состоянии

## **МЕРЫ БЕЗОПАСНОСТИ ПОВЕДЕНИЯ ДЕТЕЙ НА ВОДЕ**

1. Купаться только в отведённых для этого местах
2. Нельзя подавать ложные сигналы о помощи
3. Не заплывать за знаки ограждения зон купания
4. Не плавать на надувных камерах, досках, матрацах

5. Нельзя устраивать игры на воде, связанные с захватами

6. Нельзя подплывать к близко проходящим судам, лодкам

7. Нельзя нырять с мостов, пристаней, даже в тех местах, где ныряли прошлым летом, так как за год мог понизиться уровень воды, поменяться рельеф дна, появиться посторонние предметы в воде.

Каждый человек должен быть готов к возникновению чрезвычайной ситуации. Физическая и психологическая готовность к ней более значима, чем государственные меры.

В чрезвычайных ситуациях очень важно сохранить максимум хладнокровия, избавиться от страха, оценить обстановку в целом и наметить наиболее безопасную линию поведения. Нерешительность, растерянность, объясняются, как правило, элементарной безграмотностью. Не зная, что предпринять для своего спасения, человек впадает в оцепенение или панику, сменяющуюся отчаянием, чувством обречённости.

Быть готовым к решительным и умелым действиям самому часто означает спасти свою жизнь.

Если человек всегда на чеку, ему легче защитить себя, или, по крайней мере, он не будет, застигнут врасплох. Нерасторопный, неподготовленный и неуверенный человек – уже потенциальная жертва.

Основа выживания в экстремальных условиях – познания правил защиты, рационального поведения, оказание первой медицинской помощи.

Выполнение правил поведения на воде и дисциплина пребывания в местах отдыха – залог безопасности каждого человека.