

Безопасность

на

воде



Правила безопасности на воде в летний период

Водоемы являются опасными в любое время года. Летом они опасны при купании и пользовании плавательными средствами. Опасность чаще всего представляют сильное течение (в том числе подводное), глубокие омуты и подводные холодные ключи, несоблюдение правил безопасного поведения.

Правила поведения на водных объектах в летний период.

На водоемах запрещается:

- **Категорически запрещается** купание на водных объектах, оборудованных предупреждающими и запрещающими аншлагами (щитами) "КУПАНИЕ ЗАПРЕЩЕНО!";
- детей без надзора взрослых;
- купание в необорудованных, незнакомых местах;
- подплывать к моторным, весельным лодкам и к другим плавсредствам;
- прыгать в воду с катеров, лодок, причалов, а также сооружений, не приспособленных для этих целей;
- играть с мячом и в спортивные игры в не отведенных для этих целей местах, а также допускать в воде шалости, связанные с нырянием и захватом купающихся;
- подавать крики ложной тревоги;
- плавать на досках, бревнах, лежаках, автомобильных камерах, надувных матрацах и других плавательных средствах без надзора взрослых и в ветряную погоду;

- нырять и долго находиться под водой;
- долго находиться в холодной воде;
- купаться на голодный желудок;
- подавать крики ложной тревоги;
- приводить с собой собак и др. животных.

Меры безопасности при купании:

- купаться лучше утром или вечером, когда солнце греет, но нет опасности перегрева;
- прежде чем войти в воду, сделайте разминку, выполнив несколько легких упражнений;
- постепенно входите в воду, убедившись в том, что температура воды комфортна для тела (не ниже установленной нормы);
- не нырять при недостаточной глубине водоема, при необследованном дне (особенно головой вниз!), при нахождении вблизи других пловцов;
- температура воды должна быть не ниже 19°, причём, время пребывания в воде должно увеличиваться постепенно на 3-5 минут;
- продолжительность купания в воде более 21° - не более 30 минут, при невысокой температуре воды - меньше;
- лучше купаться несколько раз по 15-20 минут, чтобы не допустить переохлаждения;
- опасно прыгать или резко входить в воду после длительного пребывания на солнце. При охлаждении в воде происходит резкое рефлекторное сокращение мышц, что влечет за собой остановку дыхания, сердца;

- если вас подхватило течение, двигайтесь по диагонали к ближайшему берегу;
- не купаться в воде при температуре ниже +18°C;
- во избежание перегрева отдыхайте на пляже в головном уборе;
- не допускать ситуаций неоправданного риска, шалости на воде;
- не бросать в воду банки, стекло и другие предметы, опасные для купающихся

Наиболее известные способы отдыха на воде:

- лечь на воду спиной, расправив руки и ноги, расслабиться и помогая себе удержаться в таком положении, сделать вдох, а затем после паузы - медленный выдох;
- если во время купания свело ногу, надо позвать на помощь, затем погрузиться с головой в воду, сильно потянуть ногу на себя за большой палец, а затем распрямить ее;
- если не имеешь навыка в плавании, не следует заплывать за границы зоны купания, это опасно для жизни;
- не умеющим плавать купаться необходимо только в специально оборудованных местах глубиной не более 1-1,5 метра!

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

ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОСТИ НА ВОДНЫХ ОБЪЕКТАХ В ЛЕТНИЙ ПЕРИОД



НЕ СТОЙТЕ И НЕ ИГРАЙТЕ В ТЕХ МЕСТАХ, ОТКУДА МОЖНО СВАЛИТЬСЯ В ВОДУ!



НЕ НЫРЯЙТЕ В НЕЗНАКОМЫХ МЕСТАХ, НЕ ИЗВЕСТНО, ЧТО ТАМ МОЖЕТ ОКАЗАТЬСЯ НА ДНЕ!



НЕ ИСПОЛЬЗУЙТЕ ПЛАВАТЕЛЬНЫЕ САМОДЕЛЬНЫЕ УСТРОЙСТВА, ОНИ МОГУТ НЕ ВЫДЕРЖАТЬ ВАШ ВЕС И ПЕРЕВЕРНУТЬСЯ!



НЕ ЗАПЛЫВАЙТЕ ДАЛЕКО ОТ БЕРЕГА НА НАДУВНЫХ МАТРАСАХ И АВТОМОБИЛЬНЫХ КАМЕРАХ!



В ВОДЕ ИЗБЕГАЙТЕ ВЕРТИКАЛЬНОГО ПОЛОЖЕНИЯ, НЕ ХОДИТЕ ПО ИЛИСТОМУ И ЗАРОСШЕМУ ВОДОРОСЛЯМИ ДНУ!



НЕ БОРИТЕСЬ С СИЛЬНЫМ ТЕЧЕНИЕМ, ПЛЫВИТЕ ПО ТЕЧЕНИЮ ПОСТЕПЕННО ПРИБЛИЖАЯСЬ К БЕРЕГУ!

Рекомендации о порядке купания и принятии солнечных ванн

- Начинать принимать солнечные ванны необходимо постепенно, первые процедуры должны быть короткими, с каждым разом надо увеличивать времяпровождение на солнце;
- Наилучшее время для нахождения на солнце - промежуток между 7.00 и 10.00.
- Самое опасное время с 11.00 до 15.00. В этот временной промежуток нужно стараться как можно меньше находиться на солнце, потому что солнечные лучи в это время самые горячие и несут радиацию;
- Нельзя находиться на солнце, принимая солнечные ванны без перерыва более одного часа;
- Принимать солнечные ванны рекомендуется в движении. Спать, так же, как и есть, на солнце не рекомендуется;
- Голову необходимо прикрыть светлым головным убором, не затрудняющим испарение пота и не препятствующим охлаждению головы;
- За 30 минут перед выходом на пляж используйте водостойкий солнцезащитный крем;
- Не забывайте пить воду - норма для взрослого человека составляет примерно от 11 до 15 стаканов. Недостаточное потребление жидкости может привести к обезвоживанию организма;
- Откажитесь от употребления алкогольных напитков!



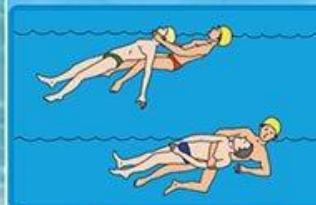
Безопасность на воде

Приёмы спасения на воде

Используйте для спасения любые подручные средства!



Не оставляйте попыток достать утонувшего со дна в течение первых 10 минут с момента его погружения.



Доставив пострадавшего на берег, очистите ему полость рта и удалите воду из дыхательных путей и желудка.



Не давайте утопающему схватить вас! При буксировке утопающего следите за тем, чтобы его голова всё время находилась над водой.



Приёмы оказания медицинской помощи при утоплении



Очистите полость рта. Удалите из дыхательных путей и желудка воду. Встаньте на одно колено, пострадавшего положите животом на своё бедро, надавливая на спину пострадавшего, сжимайте его грудь.

После того, как вода вытечет, уложите пострадавшего на спину.



Если нормальное дыхание не восстановится, нужно сделать искусственное дыхание и непрямой массаж сердца.

- Положение: на спине, на жёсткой поверхности;
- Место приложения силы - нижняя половина грудины (на 2 пальца выше мечевидного отростка грудины);
- Массажные толчки проводятся прямыми руками, сдвигая грудину на 4-5 см, темп 100 раз в минуту;
- После каждых 15 толчков проводятся 2 искусственных вдоха;
- Проведя 4 таких цикла (2:15), проверяйте пульс на спинной артерии через каждые 3 минуты;
- Продолжайте реанимацию до прибытия «скорой помощи».

В любой ситуации на воде
главное - не паниковать!

Правила поведения на воде.

Солнце, воздух и вода - наши лучшие друзья!

Об этом знают все от мала до велика. Но у этого выражения есть и обратная сторона медали.

К сожалению, не все умеют вести себя правильно на воде или рядом с водоёмами.

Каждый год в летний период на реках и озерах случаются трагические происшествия, в том числе и с гибелью людей.

Основными их причинами являются: неумение плавать, шалости на воде, употребление горячительных напитков, оставление малолетних детей без присмотра.

Помните! Только неукоснительное соблюдение мер безопасного поведения на воде поможет предупредить беду.

Взрослые должны ознакомить детей с правилами безопасности на водных объектах, прежде чем дети отправятся в лагеря или туристические походы.

Умение хорошо плавать - одна из важнейших гарантий безопасного отдыха на воде, но следует помнить, что даже хороший пловец должен соблюдать осторожность, дисциплину и строго соблюдать **правила поведения на воде**:

- Нельзя входить в воду уставшим;
- Не рекомендуется входить в воду разгоряченным; входите в воду осторожно, медленно, когда вода дойдет вам до пояса, остановитесь и быстро окунитесь;
- Старайтесь купаться только в специально отведенных и оборудованных для этого местах; опасно прыгать (нырять) в воду в неизвестном месте - можно удариться головой о грунт, корягу, сваю и т.п., сломать шейные позвонки, потерять сознание и погнубнуть;
- Не отплывайте далеко от берега, не заплывайте за буйки; никогда не плавайте в одиночестве, особенно, если вы не уверены в своих силах;
- Не устраивайте в воде игр, связанных с захватами;
- Не подавайте ложных сигналов бедствия;
- Взрослым необходимо следить за играми детей даже на мелководье, потому что они могут во время игр упасть и захлебнуться; учиться плавать дети должны только под контролем взрослых;
- При преодолении водоёмов на лодках несовершеннолетние должны быть в спасжилетах;
- Уставший пловец должен помнить, что лучшим способом для отдыха на воде является положение «лежа на спине»;
- 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 самообладания, необходимо набрать побольше воздуха в легкие, погрузиться в воду и, сделав сильный рывок в сторону по течению, всплыть на поверхность.



Не ныряйте в местах с неизвестным рельефом дна!



Не заплывайте за ограничительные знаки мест, отведённых для купания! Не подплывайте к большим судам, весельным лодкам, баржам.