

Памятка поведения на воде

Правила безопасного поведения на воде: купаться только в специально оборудованных местах, купаться можно при температуре воды не ниже + 15 градусов; не нырять в незнакомых местах, не заплывать за буйки, не заплывайте далеко - так можно не рассчитать своих сил. Почувствовав усталость, перевернитесь на спину. Поддерживайте себя на поверхности легкими движениями рук и ног; не хватать друг друга за руки и ноги во время игр на воде, при несчастных случаях на воде нужно сохранять самообладание, действовать быстро; не умеющим плавать купаться только в специально оборудованных местах глубиной не более 1,2 метра; если вы, не умея плавать, оказались в воде, лягте на воду лицом вверх, широко раскиньте руки и дышите как можно глубже и реже; движениями рук и ног поддерживайте себя на поверхности; если вас подхватило течение, двигайтесь по диагонали к ближайшему берегу; если свело ногу, погрузитесь с головой в воду и, распрямив ногу, с силой рукой потяните на себя ступню за большой палец ноги. если у Вас свело судорогой мышцы, ложитесь на спину и плывите к берегу, постарайтесь при этом растереть сведенные мышцы; не стесняйтесь позвать на помощь при недомогании; запрещается находиться в воде в состоянии алкогольного опьянения; нельзя купаться в штормовую погоду или местах сильного прибоя; не следует купаться при недомогании, повышенной температуре, острых инфекционных заболеваниях; нельзя подавать крики ложной тревоги.

Правила поведения детей на воде: в летний период для купания используйте отведённые и специально оборудованные зоны водного отдыха; купание детей должно проходить только под присмотром взрослых, которые хорошо умеют плавать; не оставляйте детей без присмотра вблизи воды, они могут оступиться и упасть, захлебнуться водой; не разрешайте детям самостоятельно купаться и одним заходить в воду; не позволяйте находиться детям на солнце без головного убора и маек; учиться плавать детей обязательно необходимо под руководством инструктора или родителей.

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 тонешь сам: не паникуйте, снимите с себя лишнюю одежду, обувь, кричи, зови 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.

Первая помощь при тепловом ударе. При длительном пребывании на солнце может возникнуть тепловой удар. Чаще всего он случается у детей. Проявляется он тошнотой, рвотой, головной болью, повышением температуры до 39-40 градусов, в тяжелых случаях сопровождается потерей сознания. пострадавшего срочно вынести в прохладное место, обеспечить доступ свежего воздуха, освободить от одежды, напоить холодной водой, наложить холодный компресс на голову. В более тяжелых случаях показано обертывание простыней, смоченной холодной водой, обливание прохладной водой, лед на голову и паховые области, можно дать понюхать вату, смоченную нашатырным спиртом. Оставаться рядом с пострадавшим до прибытия спасателей.

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». если человек уже погрузился в воду, не оставляйте попыток найти его на глубине, а затем вернуть к жизни. Это можно сделать, если утонувший находился в воде не более 6 минут. НЕЛЬЗЯ ОСТАВЛЯТЬ ПОСТРАДАВШЕГО БЕЗ ВНИМАНИЯ (в любой момент может произойти остановка сердца), САМОСТОЯТЕЛЬНО ПЕРЕВОЗИТЬ ПОСТРАДАВШЕГО, ЕСЛИ ЕСТЬ ВОЗМОЖНОСТЬ ВЫЗВАТЬ СПАСАТЕЛЬНУЮ СЛУЖБУ.

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

Правила поведения на воде и оказания первой помощи пострадавшим

Купаться разрешено только в местах, оборудованных для купания, при этом необходимо:

1. Соблюдать правила безопасности при купании.
2. Следить за количеством и поведением купающихся.
3. Не допускать переохлаждения и перегрева тела.
4. Выполнять распоряжения спасателей.
5. Оказывать помощь терпящему бедствие на воде.
6. Не умеющие плавать должны купаться в специально отведенных местах.
7. Выбирайте для купания безопасные или специально отведенные для этого места.
8. Не оставляйте детей у водоемов без присмотра взрослых.
9. Не ныряйте в воду в незнакомых местах.
10. Если попадете в водоворот не пугайтесь, наберите побольше воздуха в легкие, погрузитесь в воду и сделайте сильный рывок в сторону по течению, всплывите на поверхность.
11. При судорогах не теряйтесь, старайтесь удержаться на поверхности воды, зовите на помощь.
12. Попав в сильное течение, не плывите против него, используйте течение чтобы приблизиться к берегу.
13. Во время купания не теряйте друг друга из виду

На пляжах и в других местах массового отдыха запрещается:

- 1) купаться в местах, где выставлены щиты (аншлаги) с предупреждающими и запрещающими знаками и надписями;
- 2) заплывать за буйки, обозначающие отведенные для купания участки акватории водного объекта;
- 3) подплывать к моторным, парусным судам, весельным лодкам и другим плавсредствам;
- 4) прыгать с не предназначенных для этих целей сооружений в воду;
- 5) загрязнять и засорять водные объекты и берега;
- 6) употреблять спиртные напитки;

- 7) купаться при подъеме на мачте черного шара, обозначающего "купание запрещено", а также в состоянии алкогольного опьянения;
- 8) приводить с собой собак и других животных;
- 9) играть с мячом и в спортивные игры в не отведенных для этих целей местах, а также допускать неприемлемые на водных объектах действия, связанные с нырянием и захватом купающихся, подавать крики ложной тревоги;
- 10) плавать на досках, бревнах, лежаках и других, не предназначенных для этих целей, предметах;
- 11) использование механических транспортных средств.

Обучение людей плаванию должно проводиться в специально отведенных местах пляжа. Ответственность за безопасность обучаемых несет преподаватель (инструктор, тренер, воспитатель), проводящий обучение или тренировку.

Взрослые обязаны не допускать купания детей в неустановленных местах, плавания на не приспособленных для этого средствах (предметах) и других нарушений на водных объектах.

Эксплуатация пляжей в лагерях отдыха детей запрещается без инструкторов по плаванию, на которых возлагается ответственность за безопасность детей и методическое руководство обучением их плаванию.

Для проведения уроков по плаванию оборудуется примыкающая к водному объекту площадка, на которой должны быть плавательные доски, резиновые круги, шесты для поддержки не умеющих плавать, плавательные поддерживающие пояса, электромегафоны и другие обеспечивающие обучение средства. Контроль за правильной организацией и проведением купания детей в лагерях отдыха осуществляют руководители этих лагерей.

Для купания детей во время прогулок и экскурсий выбирается неглубокое место на водном объекте с пологим дном без свай, коряг, острых камней, стекла, водорослей и ила. Обследование места купания должно проводиться взрослыми людьми, умеющими хорошо плавать и нырять. Купание детей должно проводиться под контролем взрослых.

Каждый гражданин обязан оказывать посильную помощь людям, терпящим бедствие на водном объекте!