

ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОГО ПОВЕДЕНИЯ НА ВОДЕ

Основными причинами гибели людей на воде является грубое нарушение правил безопасности, купание в неустановленных местах, а также купание в нетрезвом состоянии.

Чтобы избежать беды, купаться можно только в разрешенных местах, а детям – только в присутствии взрослых.

Лучше всего купаться в специально оборудованных местах: пляжах, бассейнах, купальнях; обязательно предварительно пройти медицинское освидетельствование и ознакомиться с правилами внутреннего распорядка мест для купания.

Находясь на пляже, не забывайте о безопасности. Даже если пляж оборудован спасательным постом, не стоит испытывать судьбу!

Особенно внимательно следите за детьми, ведь известны случаи, когда малыши захлебывались водой даже на мели.

Если Вы решили покататься на лодке, выучите основные правила безопасного поведения в этом случае.

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.

Никогда не купайтесь в одиночку! Рядом с вами всегда должен быть кто-нибудь, чтобы в случае необходимости оказать помощь.

Не следует купаться в заболоченных местах и там, где есть водоросли или тина.

В походах место для купания нужно выбирать там, где чистая вода, ровное песчаное или гравийное дно, небольшая глубина (до 2 м), нет сильного течения (до 0,5 м/с).

Не заходите на глубокое место, если не умеете плавать или плаваете плохо.

Нельзя:

употреблять спиртные напитки, находясь вблизи воды;

нырять в незнакомых местах – на дне могут оказаться притопленные бревна, камни, коряги, металлические прутья и т.д.

заплывать далеко от берега, это опасно даже для умеющих хорошо плавать;

выплывать на фарватер, подплывать к проходящим судам, цепляться за лодки, залезать на знаки навигационного оборудования: бакены, буйки и т.д.

плавать на бревнах, досках, самодельных плотках, а также, если плохо плаваете, – на надувных матрасах и камерах.

устраивать в воде игры, связанные с захватами;

купаться в штормовую погоду или в местах сильного прибоя.

Если Вы оказались в воде на сильном течении, не пытайтесь плыть навстречу течению. Нужно плыть по течению, но так, чтобы постепенно приближаться к берегу.

Если попали в водоворот, не пугайтесь, наберите побольше воздуха, нырните и постарайтесь резко свернуть в сторону от него.

Начинать купаться рекомендуется в солнечную безветренную погоду при температуре воды 17-19°C, воздуха – 20-25°C. В воде следует находиться 10-15 минут, перед заплывом необходимо предварительно обтереть тело водой.

При переохлаждении тела в воде могут появиться судороги, которые сводят руку, а чаще ногу или обе ноги. При судорогах надо немедленно выйти из воды. Если нет этой возможности, то необходимо действовать следующим образом:

1. Изменить стиль плавания – плыть на спине.
2. При ощущении стягивания пальцев руки, надо быстро, с силой сжать кисть руки в кулак, сделать резкое отбрасывающее движение рукой в наружную сторону, разжать кулак.
3. При судороге икроножной мышцы необходимо при сгибании двумя рукам обхватить стопу пострадавшей ноги и с силой подтянуть стопу к себе.
4. При судорогах мышц бедра необходимо обхватить рукой ногу с наружной стороны ниже голени у лодыжки (за подъем) и, согнув ее в колене, потянуть рукой с силой назад к спине.
5. По возможности, произвести укалывание любым острым подручным предметом (булавкой, иглой и т.п.).
6. Уставший пловец должен помнить, что лучшим способом для отдыха на воде является положение «лежа на спине».

ЕСЛИ ТОНЕТ ЧЕЛОВЕК

Бросьте тонущему человеку плавающий предмет, ободрите его, позовите помощь.

Добираясь до пострадавшего вплавь, учтите течение реки.

Помните: подплывать к утопающему опасно – человек в панике может потянуть вас вслед за собой.

Если тонущий не контролирует свои действия, подплывите к нему сзади и, захватив за голову, под руку, за волосы, буксируйте к берегу.

Не позволяйте хвататься за вас, транспортировать пострадавшего надо так, чтобы его дыхательные пути находились над поверхностью воды.

На берегу необходимо оказать доврачебную помощь, ликвидировать кислородную недостаточность, применять реанимационные меры.

Если доставленный на берег находится в бессознательном состоянии, необходимо освободить его дыхательные пути от воды. Для этого переклоните его через колено, положив на живот головой вниз. Затем потряхните несколько раз. Ребенка или подростка можно взять за ноги и потрусить головой вниз. Если состояние не улучшилось, необходимо провести искусственную вентиляцию легких и непрямой массаж сердца.

ПОМНИТЕ! Обязательное соблюдение всех правил поведения на воде – залог сохранения здоровья и спасения жизни многих людей!

Если Вы стали участником или свидетелем происшествия или чрезвычайной ситуации звоните в Службу спасения «01», с мобильного – «101», или по единому номеру «112». Звонки принимаются круглосуточно и бесплатно.