

Безопасное поведение на водоемах

Летом у большинства людей появляется желание искупаться в озере, речке, пруду. Независимо от вида водоёма необходимо знать и неукоснительно соблюдать правила поведения и меры безопасности на воде.

- Нельзя купаться в нетрезвом виде, под воздействием алкоголя люди часто переоценивают свои силы, а также совершают неосторожные поступки в отношении других любителей поплавать, что зачастую приводит к плачевным последствиям;
- Нельзя кататься на водном транспорте (лодки, водные мотоциклы, лыжи и т.д.) вблизи места купания людей т.к. это может привести к травматизму;
- Не купайтесь в опасных, запрещенных местах;
- Запрещается прыгать в воду в незнакомых местах, проводить игры в воде, связанные с захватом, заплывать за буйки и ограждения;
- Опасно нырять в местах неизвестной глубины, так как можно удариться головой о песок, глину, сломать себе шейные позвонки, потерять сознание и погибнуть. Не менее опасно прыгать головой в воду с плотов, пристаней и других плавучих сооружений, под водой могут быть сваи, рельсы, камни и т.п. , нырять можно только там, где имеется достаточная глубина, прозрачная вода, ровное дно;
- Не оставляйте детей на берегу водоёма без присмотра взрослых, умеющих плавать и оказывать первую помощь;
- Не разрешайте детям самовольно уходить к водоёмам и купаться;
- Не умея плавать, нельзя находиться в воде на надувном матраце или камере. Плавание на надувных предметах крайне опасно, а для человека, не умеющего плавать, часто заканчивается трагически,
- Если заплыли слишком далеко и устали, расправьте руки и ноги, лягте головой на воду, закройте глаза и расслабьтесь. Чтобы удерживаться в горизонтальном состоянии, наберите в легкие воздуха, задержите его, и медленно выдыхайте.
- Если во время ныряния вы потеряли координацию, немного выдохните: пузырьки воздуха укажут путь вверх.
- Если во время плавания свело ногу, на секунду погрузитесь с головой в воду и, распрямив ногу, сильно потяните на себя ступню за большой палец.
- Когда на ваших глазах тонет человек, оглянитесь, нет ли поблизости спасательных средств (ими может быть все, что увеличит плавучесть человека и что вы в состоянии до него добросить). Если решили добираться до тонущего вплавь, учитывайте течение воды, ветер, препятствия и расстояние. Приблизившись к человеку, постарайтесь успокоить и ободрить его. Если он может контролировать свои действия, то должен держаться за ваши плечи. В противном случае поднырните под тонущего, захватите (проще всего — за волосы) и буксируйте к берегу. Если человек уже погрузился в воду, не бросайте попыток найти его в глубине. Вернуть тонущего к жизни можно, если он был в воде до 6 минут. Вытащив пострадавшего, осмотрите его, освободите верхние дыхательные пути от воды и инородных тел. В случае отсутствия дыхания и сердечной деятельности немедленно приступите к реанимационным мероприятиям -делайте искусственное дыхание, при возможности переверните человека вниз головой

**Несоблюдение правил поведения на воде может привести к трагическому исходу!
Безопасность каждого из вас зависит от вас!**

Хорошего вам и безопасного отдыха на пляжах и водоемах!

Правила поведения на водоеме:

Купайся только в специально оборудованных местах.

- Не нырять в незнакомых местах.
- Не заплывать за буйки.
- Не хватать друг друга за руки и ноги во время игр на воде.
- Не умеющим плавать купаться только в специально оборудованных местах глубиной не более 1,2 метра.
- Никогда не плавайте в одиночестве, особенно, если не уверены в своих силах
- Входите в воду осторожно, медленно, когда вода дойдет вам до пояса, остановитесь и быстро окунитесь.

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 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.
- Не подавайте ложных сигналов бедствия.
- Опасно прыгать (нырять) в воду в неизвестном месте - можно удариться головой о грунт, корягу, сваю и т.п., сломать шейные позвонки, потерять сознание и погибнуть.

Помните:

**несоблюдение правил поведения на водоемах
может привести к трагическому исходу!**

Правила поведения на открытых водоемах

Для помощи тонущему человеку НАДО:

Быстро войти в лодку или плавать в направлении буйка (буксы) с красной автомобильной камерой, водной юрты, пластиковые бутылки и пр.). В лодку взять веревку.



Попросить людей вызвать "Скорую помощь".

Без опасений подплыть к утопающему наоснов-кросе.

Кричать утопающему, чтобы он не хватался за вас, и подавать сигнал, обхватив рукой вокруг шеи и пальцы своим к берегу.

Если он тянет вас на дно, опустить его ударом или вырвать голову, и тогда он опустит вас. В этом случае утопающего лучше транспортировать, ухватив за волосы.

Когда человек утонул раньше, чем вы до него доплыли, следует по координатам на берегу обозначить это место и, нарядив, войти его.

Всплывшие пострадавшего из воды, необходимо быстро очистить ему ротную полость, положить жгуты на плечи, выдвинуть из легких воду и начать реанимационные мероприятия.



Повышенную опасность для человека, если он, конечно, не жмет в центре безводной песчаной пустыни, представляют водоемы: реки, озера, пруды, карьеры. И даже строительные котлованы и траншеи, заполненные водой. Чаще всего несчастные случаи на воде бывают связаны с купанием в случайных, не приспособленных для этого местах, затонах на лодках и других плавсредствах.

Самопомощь

при чрезвычайных ситуациях

Если же у вас свело ногу, а буйки при себе нет, ухватите несколько раз веревочную юрты. Если это не поможет, крепко зажмите за большой палец ноги и резко выпрямите его. Плывите к берегу.

Если во время плавания вас неожиданно усталость, не надо паниковать. Перевернувшись на спину и подперев себя на локотках ладонями движений рук и ног, можно отдохнуть. А после этого спокойно доплыть до берега.

Поплыть в быстрое течение, не следует бороться против него, необходимо по кардинам двигаться плыть по течению к берегу.

Оказавшись в надводности, не следует поддаваться панике, терять чувство самосохранения. Необходимо набрать побольше воздуха и легкое, погрузиться в воду и, сделав сильный выдох в сторону по течению, всплыть на поверхность.

Если тонешь сами

- Не паникуйте.
- Схватите с себя личинку одежды, обувь, кривы, заны или плавать.
- Перевернувшись на спину, широко раскиньте руки, расслабьтесь, сделайте несколько глубоких вдохов.

Вы захлебнулись водой

- не паникуйте, постарайтесь развернуться спиной к волне;
- прижмите согнутые в локтях руки к нижней части груди и сделайте несколько резких выдохов, толкая себе руками;
- затем очистите от воды нос и сделайте несколько глотательных движений;
- восстановив дыхание, лягитесь на живот и двигайтесь к берегу;
- при необходимости позвоните людям на помощь.



Для того чтобы избежать несчастного случая на воде

НАДО!

Пользоваться оборудованными пляжами. И, если их нет, определить постоянное место для купания, провести его с точки зрения безопасности.

Научиться плавать.

Перед тем как ступить на берег, научиться отходить на восток, лезть на спину и "подплывать".

НЕЛЬЗЯ!

Принять с обрывка и случайных выходов, не предусмотренных.

Заплывать за буйки или нырять переплывать водоемы.

Заплывать на судовой фарингер.

Купаться в нетермом виде.

Устраивать в воде опасные игры.

Далеко купаться в холодной воде.

Далеко отходить от берега на надутых шарах и прутах, если вы не умеете плавать.

Находить на лодках, ОПАСНО - перевернуться, садиться на борту, перегружать лодку сверх установленной нормы, кататься возле шлюзов, плотин, гидротехнических сооружений, порогов фарингера реки.



ОСНОВНЫЕ БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ (ПЛАВАНИЕ)

ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ НА ВОДОЕМАХ ЛЕТОМ



КУПАТЬСЯ РАЗРЕШАЕТСЯ ТОЛЬКО В СПЕЦИАЛЬНО ОТВЕДЕННОМ И ОБОРУДОВАННОМ ДЛЯ ЭТОГО МЕСТЕ, ОБОЗНАЧЕННОМ БУЙКАМИ С КРАСНЫМИ ФЛАЖКАМИ

ОПАСНЫЕ МЕСТА ВОДОЕМА:



НЕЗНАКОМЫЕ МЕСТА, ГДЕ МОГУТ БЫТЬ ВОДОКОРОТЫ, ЗАТОПЛЕННЫЕ ДЕРЕВЬЯ, МЕТАЛЛОЛОМ И РАЗЛИЧНЫЙ МУСОР



МЕСТА СБОРА СТОЧНЫХ ВОД



МЕСТА ВЕЛИКИХ ПОРТОВЫХ СООРУЖЕНИЙ

ЗАПРЕЩАЕТСЯ:

- КУПАТЬСЯ В НЕЗНАКОМЫХ МЕСТАХ И БЕЗ ВЗРОСЛЫХ
- КУПАТЬСЯ В ТЕМНОЕ ВРЕМЯ СУТОК
- ЗАПЛАВАТЬ ЗА ОГРАДИТЕЛЬНЫЕ БУЙКИ
- ПРЫГАТЬ В ВОДУ
- ПЛАВАТЬ НА НАДУВНЫХ МАТРАСАХ ИЛИ АВТОМОБИЛЬНЫХ КАМЕРАХ
- УСТРАИВАТЬ ИГРЫ В ВОДЕ, СВЯЗАННЫЕ С ЗАХВАТАМИ ДРУГ ДРУГА
- ПЛАВАТЬ НА ЛОДКЕ БЕЗ ВЗРОСЛЫХ
- ПОДАВАТЬ СИГНАЛЫ ЛОЖНОЙ ТРЕВОГИ

ЕСЛИ ТОНЕТ ЧЕЛОВЕК:

- НЕМЕДЛЕННО ПОЗВАТЬ ВЗРОСЛЫХ
- БРОСИТЬ ЕМУ СПАСАТЕЛЬНЫЙ КРУГ
- НИ В КОЕМ СЛУЧАЕ САМИМ НЕ ЗАХОДИТЬ В ВОДУ!



ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОСТИ НА ВОДЕ

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!

НАДО ХОРОШО ЗНАТЬ И СОБЛЮДАТЬ СЛЕДУЮЩИЕ ПРАВИЛА:



С МАМОЙ ПЛАВАТЬ ХОРОШО



В воду смело я вошел:
С мамой плавать хорошо!

Научиться мне пора.
"Я уже плаваю! Ура!"

Мама учит не спеша.
Ах, водичка хороша!



С мамой плавать не боюсь.
Я плаваю, как юный гусь!



Но по правилам, пока
Я плаваю у бережка.

ЗАПОМНИ ПРАВИЛО:

Купаться можно
только со взрослыми.
Тренируйся
около берега
и не лезь на глубину.