

БЕЗОПАСНОСТЬ НА ВОДЕ ЛЕТОМ

Как показывает статистика, в кораблекрушениях гибнет меньше людей, чем во время купания. Умение плавать - еще не гарантия безопасности на воде. Открытый водоем - это всегда риск. Можно оказаться на воде, не умея плавать; можно заплывать далеко от берега и устать. Во время плавания Вас может подхватить сильное течение, или можете запутаться в водорослях.

МЕРЫ ПО ПРЕДУПРЕЖДЕНИЮ ЭКСТРЕМАЛЬНЫХ СИТУАЦИЙ НА ВОДЕ

Приведем элементарные рекомендации.

Не купайтесь и тем более не ныряйте в незнакомых местах и не заплывайте за буки.

Не выплывайте за судовой путь и не приближайтесь к судам.

Не уплывайте на надувных матрасах или камерах далеко от берега.

Не купайтесь в нетрезвом виде и в шторм. Обязательно научите плавать Вашего ребенка.

КАК ДЕЙСТВОВАТЬ ПРИ ЭКСТРЕМАЛЬНОЙ СИТУАЦИИ НА ВОДЕ

Если Вы оказались в воде, не умея плавать, лягте на воду лицом вверх, широко раскиньте руки и дышите как можно глубже и реже. Находясь в вертикальном положении, двигайте ногами так, как будто Вы крутите педали.

Если Вы устали, то отдыхайте на воде, лежа на спине. Для этого расправьте руки и ноги, лягте головой на воду и расслабьтесь.

Второй способ - сжавшись «поплавок». Вдохните, погрузите лицо в воду, обнимите колени руками и прижмите их к телу, медленно выдохните в воду, а затем - опять быстрый вдох над водой и снова «поплавок».

Если Вы замерзли, согревайтесь, по очереди напрягая руки и ноги. Отдохнув, снова плывите к берегу.

Если Вас подхватило течение реки - двигайтесь по диагонали к ближайшему берегу. Для преодоления морского прибоя отдыхайте при движении волны от берега, и активно плывите при её движении к берегу. Если у Вас свело ногу, погрузитесь с головой в воду и, распрямив ногу, с силой рукой потяните на себя ступню за большой палец.

КАК ДЕЙСТВОВАТЬ, ЧТОБЫ ПОМОЧЬ УТОПАЮЩЕМУ

Используйте для спасения лодку, веревку, спасательный круг или подручные средства. Успокойте и ободрите пловца, заставьте его держаться за плечи спасателя. Если он не контролирует свои действия, то, подплыв к утопающему, поднырните под него и, взяв сзади одним из приемов захвата (классический - за волосы), транспортируйте его к берегу. Если утопающему удалось схватить Вас за руку, шею или ноги, немедленно ныряйте - инстинкт

самосохранения заставит потерпевшего Вас отпустить. Если утопающий находится без сознания, транспортируйте его к берегу, взяв рукой под подбородок, чтобы его лицо постоянно находилось над поверхностью воды.

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 около 6 минут.

Вытащив потерпевшего на берег, окажите первую (доврачебную) помощь и отправьте в лечебное учреждение при первой возможности.

Как вести себя на воде и возле нее в летнее время года.

Основные причины гибели детей на воде.

Неумение плавать. Оставление детей без присмотра взрослых. Купание в необорудованных и запрещенных местах. Несоблюдение температурного режима. Незнание, а порой игнорирование правил поведения у воды, на воде и на льду, способов спасения и оказания первой доврачебной помощи.

Место купания:

- **оборудованный пляж** или специальная купальня. Акватория пляжа ограничена буйками, дно спокойное по рельефу, пологое, песчаное. Имеются щиты со средствами спасения (спасательные круги, шары, «концы Александра» и т.д.), спасательный пост, щит с указанием условий (температура воды и воздуха, волнение, ветер). Обязательно на пляже должен находиться квалифицированный матрос - спасатель, который в случае ЧС должен быстро и правильно оказать первую доврачебную помощь.

- **необорудованный пляж** (в походах, экскурсиях) обязательно обследуется опытным взрослым. Проверяется качество дна, отсутствие коряг, пеньков, металлических предметов, отсутствие омутов, водоворотов, промышленных и иных стоков, качество берега и т.д.

Режим купания.

Температура не менее: воды 18 °С, воздуха 20 °С. После приема пищи должно пройти 1,5 - 2 часа. Время купания не более: 15 - 40 минут при 24 °С, 10 - 30 минут при 22 °С, 5 - 10 минут при 20 °С, 3 - 8 минут при 18 - 19 °С. Запрещено купание при шторме, сильном ветре, других неблагоприятных метеоусловий.

Основные правила.

- если не умеешь плавать, не заходить в воду глубже пояса;
- не заплывать за ограждение (буйки) или далеко от берега;
- помнить о точке возврата (критическая точка);
- не заплывать на фарватер (проложенный судовой ход);
- не плавать вблизи причалов, пирсов, дамб и т.п.;
- не подплывать к теплоходам, катерам, баржам и другим плавсредствам, может затянуть под днище, под винты, ударить бортом, захлестнуть волной;
- не нырять в необорудованных местах, в том числе, с крутого берега, причалов, лодок, водозаборов (удар головой об дно, предметы, потеря сознания, гибель). Даже осока, лежащая на воде, может быть опасна;
- не пользоваться надувными и иными средствами, особенно при неумении плавать (не спать на надувных матрацах);
- не терять друг друга из виду;
- не баловаться на воде, не пугать других;
- вести поголовный счёт людей до начала купания и после выхода из воды.

Как поступать в некоторых случаях.

Усталость - лечь на спину, легкими гребковыми движениями удерживать себя на поверхности, отдохнуть.

При попадании воды в дыхательные пути - приподняться над водой, откашляться.

Несет течение - плавно приближаться к невысокому берегу.

Если попал в омут - набрать воздуха в легкие, глубоко нырнуть и сделать рывок в сторону от оси водоворота (по течению), потом всплывать.

Если запутался в тине - лечь на спину, выплывать, откуда приплыл.

При судороге - лечь на спину, энергично растереть мышцу. Позвать на помощь. Опытные пловцы имеют иголку - укол снимает судорогу. Главное - спокойствие, без паники, не стесняться позвать на помощь.

Не сидеть под "козырьками".

Не копать пещеры и не лезть в имеющиеся.

Не ходить по краю обрыва (особенно в ледоход и половодье).

Не ставить палатку и не располагаться на бичеве.

Как правильно загорать.

Лучшее время для загара утром до 11 часов, вечером после 16 часов. Начинать загар с 1 минуты, каждый день, удваивая дозу: 1 мин, 2 мин, 4 мин, 8 мин и т.д.

Не перегреваться. При тепловом или солнечном ударе пострадавшего уложить в тени, расстегнуть воротник, сделать холодный компресс.

Обязательно научиться плавать!

Последовательность упражнений при обучении плаванию:

Выдох в воду. "Поплавок". Скольжение по воде. Скольжение с работой ногами. Гребковые движения руками, стоя по грудь. Скольжение по воде с работой руками и ногами.

ПАМЯТКА

«Как вести себя на водных объектах»

В целях обеспечения безопасности людей на водных объектах в городах муниципальных поселений ежегодно организовывается деятельность пляжей:

На водных объектах ЗАПРЕЩАЕТСЯ:

- купаться в местах, где выставлены щиты (аншлаги) с предупреждениями и запрещающими знаками и надписями;
- заплывать за буйки, обозначающие границы плавания;
- подплывать к моторным и парусным судам, весельным лодкам и другим плавательным средствам;
- прыгать в воду с катеров, лодок, причалов, а также сооружений, не приспособленных для этих целей;
- загрязнять и засорять водоемы и берег;
- распивать алкогольные напитки и купаться в состоянии опьянения;
- приводить с собой собак и других животных;
- играть в спортивные игры в не отведенных для этих целей местах, захватывать купающихся под водой, подавать крики ложной тревоги;
- плавать на досках, бревнах, лежаках, автомобильных камерах и других предметах, представляющих опасность для купающихся;
- кататься на лодке детям до 16 лет без сопровождения взрослых.

На водных объектах ОПАСНО:

- подплывать близко к идущим судам с целью покачаться на волнах. Вблизи идущего теплохода возникает течение, которое может затянуть под винт;
- прыгать (нырять) в воду в неизвестном месте - можно удариться головой о грунт, корягу, сваю и т.п., сломать шейные позвонки, потерять сознание и погибнуть;
- нырять с плотов, катеров, лодок, пристаней и других плавучих сооружений. Под водой могут быть бревна - топляки, сваи, рельсы, железобетон;
- купаться у крутых, обрывистых и заросших растительностью берегов. Здесь склон дна может оказаться очень засоренным корнями и растительностью.

Меры по обеспечению безопасности детей на воде:

- взрослые обязаны следить за тем, чтобы дети не купались в неустановленных местах, не плавали на не приспособленных для этого средствах (предметах) и не допускали других нарушений правил безопасности на воде;
- для обучения плаванию детей дошкольного и младшего школьного возраста выбирают место с глубиной не более 0,7 метра, а для детей старшего возраста с глубиной не более 1,2 метра.

Несоблюдение правил безопасности на водных объектах в летний период часто становится причиной гибели и травматизма людей.

Чтобы избежать захлебывания в воде, пловец должен:

- соблюдать правильный ритм дыхания;
- плавая в волнах, нужно внимательно следить за тем, чтобы делать вдох, когда находишься между гребнями волн;
- плавая против волн, следует спокойно подниматься на волну и скатываться с нее;
- 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 больше воздуха в легкие, погрузиться в воду и, сделав сильный рывок в сторону по течению, всплыть на поверхность.

Первая помощь при утоплении:

- перенести пострадавшего на безопасное место;
- повернуть утонувшего лицом вниз и опустить голову ниже таза;
- очистить рот от слизи. При появлении рвотного и кашлевого рефлексов - добиться полного удаления воды из дыхательных путей и желудка;
- при отсутствии пульса на сонной артерии сделать наружный массаж сердца и искусственное дыхание;
- доставить пострадавшего в медицинское учреждение.

Не нарушайте правила поведения на воде.

Не купайтесь в запрещенных местах.

ЭТО ОПАСНО ДЛЯ ЖИЗНИ!