

ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОГО ПОВЕДЕНИЯ НА ВОДЕ

Летний период — время активного отдыха на водоёмах. Безопасное поведение в различных условиях должно соблюдаться неукоснительно — это гарант вашего отличного отдыха без происшествий.

Необходимо ещё раз напомнить всем, как правильно вести себя на открытой воде, какие опасности могут подстерегать купающихся, и как оказывать первую помощь при утоплении.

Открытые водоёмы, безусловно, источник опасности, и поэтому осторожность при купании и плавании вполне оправдана. Взрослые должны ознакомить детей с правилами безопасности на водных объектах, прежде чем дети отправятся в лагеря, туристические походы, на пикники.

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. Перед купанием следует отдохнуть. Не рекомендуется входить в воду разгорячённым. Не отплывайте далеко от берега, не заплывайте за предупредительные знаки. Купайтесь в специально отведённых и оборудованных для этого местах. Перед купанием в незнакомых местах обследуйте дно. Входите в воду осторожно, медленно, когда вода дойдет вам до пояса, остановитесь и быстро окунитесь. Не плавайте в одиночестве, особенно, если не уверены в своих силах. Не подавайте ложных сигналов бедствия.

Следите за играми детей даже на мелководье, потому что они могут во время игр упасть и захлебнуться. Не устраивайте в воде игр, связанных с захватами - в пылу азарта вы можете послужить причиной того, что партнёр вместо воздуха вдохнёт воду и потеряет сознание. Учиться плавать дети могут только под контролем взрослых. При преодолении водоёмов на лодках несовершеннолетние должны быть в спасательных жилетах.

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

Помните: купание в нетрезвом виде может привести к трагическому исходу!

Уставший пловец должен помнить, что лучшим способом для отдыха на воде является положение «лёжа 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 лёгкие, погрузиться в воду и, сделав сильный рывок в сторону по течению, всплыть на поверхность.

Правила безопасного поведения на воде:

- купаться только в специально оборудованных местах;
- не нырять в незнакомых местах;
- не заплывать за буйки;
- не приближаться к судам;
- не хватать друг друга за руки и ноги во время игр на воде.

Не умеющим плавать необходимо купаться только в специально оборудованных местах глубиной не более 1.2 метра.

При пользовании лодкой, катамараном, скутером запрещается:

- оправляться в путь без спасательного жилета;
- отплывать далеко от берега;
- вставать, переходить и раскачиваться в лодке;
- нырять с лодки;

- залезать в лодку через борт.

Если тонет человек:

- сразу громко зовите на помощь: «Человек тонет!»;
- попросите вызвать или вызовите самостоятельно спасателей и бригаду скорой помощи;
- бросьте тонущему спасательный круг или длинную веревку с узлом на конце.

Если хорошо плаваете, снимите одежду, 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, хватает вас и тащит за собой в воду, применяйте силу. Если освободиться от захвата вам не удается, 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 тонете сами:

- не паникуйте;
- снимите с себя лишнюю одежду, обувь, кричите, зовите 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. Плывите к берегу.

Если 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 позвовите людей на помощь.

Правила оказания помощи при утоплении:

1. Перевернуть пострадавшего лицом вниз, опустить голову ниже таза.
2. Очистить ротовую полость.
3. Резко надавить на корень языка.
4. При появлении рвотного и кашлевого рефлексов - добиться полного удаления воды из дыхательных путей и желудка.

5. 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.

6. Вызвать бригаду скорой помощи.

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).

Нельзя самостоятельно перевозить пострадавшего.

Если есть возможность, необходимо вызвать спасательную службу (с мобильного телефона - номер 112, звонок бесплатный).

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