

Памятка по безопасному поведению людей на водных акваториях (при отдыхе у воды, купании в реке (озере))

Вода — будь она большой или малой, пресной или соленой — требует к себе уважения. Чтобы не испортить отдых себе и лодям, надо знать, твердо помнить и неукоснительно выполнять элементарные правила поведения на воде. И тогда уж отдыхайте с чистой совестью.

ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОГО ПОВЕДЕНИЯ 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.

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

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

Начинать купаться рекомендуется в солнечную безветренную погоду при температуре воды не ниже 18°C, воздуха 22°C. В воде следует находиться 10-15 минут, перед заплывом необходимо предварительно обтереть тело водой.

Купаться лучше утром до 12:00 и днем после 16:00, когда нет опасности перегрева.

Плавать лучше параллельно линии берега и не заплывать слишком далеко. Если Вы отдыхаете на реке, то плыть надо против течения, иначе потом будет тяжело возвращаться. Помните, что у берега течение слабее, чем на середине реки. Плыть от берега к середине широкого водоема опасно уже потому, что можно не рассчитать свои силы, устать, может случиться судорога, закружиться голова, в незнакомом месте возможны водовороты.

При переохлаждении тела пловца 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 руками обхватить стопу пострадавшей ноги и с силой подтянуть стопу к себе.

4. При судорогах мышцы бедра необходимо обхватить рукой ногу с наружной стороны ниже голени у лодыжки (за подъярем) и, согнув ее в колене, потянуть рукой с силой назад к спине.

5. Прозрачные выделения из влагалища судорогой мышцами острого подергивания предстательной (бульварной, лодочной и т.п.). Рекоммендуем лодку, часто подергивания судорогам, специально приобрести к шлюпки булавку.

6. Уставший плывец должен помнить, что лучшим способом для отдыха на воде является положение "лежа на спине".

Чтобы избежать от воды, появившейся в дыхательных путях и мешающей дышать, нужно немедленно остановиться, энергичными движениями дух и нос удерживаться на поверхности воды и, подтянув голову возможно выше, сильно откашляться. Чтобы избежать захлебывания в воде, плывец должен соблюдать правильный ритм дыхания. Правая в волнах, нужно внимательно следить за тем, чтобы делать вдох, когда волны и скатываются с него. Если идет волна с гребнем, то лучше всего подныривать под нее немного ниже гребня.

Плохая в быстрое течение, не следует бороться против него, необходимо, не нарушая дыхания, тянуть по течению к берегу.

Оказавшись в водовороте, не следует поддаваться страху, терять чувство самообладания. Необходимо набрать побольше воздуха в легкие, поругаться в воду и, сильная сила выдох в сторону по течению, всплыть на поверхность.

Загубившись в водоворотах, не делайте резких движений и рывков. Необходимо лечь на спину, стараясь микробными движениями вынырнуть в ту сторону, откуда приплыли. Если все-таки не удается освободиться от растительности, то, освободив руки, нужно подтянуть ноги и постараться осторожно освободиться от растительности при помощи рук.

Нужно обязательно обращать внимание на предупредительные надписи и всегда включать, где находится спасатели. В незнакомых водоемах, особенно открытых бассейнах, держаться подальше от трыб, нагнетающих и выбрасывающих воду.

Не следует бросаться в воду реки, озера, пруда, канала или карьера, если на берегу оборудована пляж или хотя бы место для купания. Многие водоемы имеют обрывистые и скользкие берега, в вода может оказаться глыбокой. Для начала постарайтесь заправо прикинуть возможность выбраться на берег.

Нельзя поднимать близко к длинным судам, с целью показаться на волнах. В близини этого катера возникает течение, которое может затянуть под винт. Опасно прыгать (прыгать) в воду в неизвестном месте - можно удариться головой о грунт, корягу, свая и т.п., сломать шейные позвонки, потерять сознание и погибнуть.

Не менее опасно нырять с пловца, катера, лодки, пристаней и других плавучих средств и купаться у крутых, обрывистых и заросших растительностью берегов. Здесь склон дна может оказаться очень засоренным корягами и растительностью. Иногда песчаное дно бывает зыбучим, что опасно для неуверенных пловцов.

Если не имеешь навыка в плавании, не следует заплывать за границы зоны купания, это опасно для жизни.

Меры безопасности на водоемах в период купального сезона

Нарушение правил купания и плавания ведет к несчастным случаям, к гибели на воде.



1. Первое купание нужно начинать в безветренную солнечную погоду при температуре воды 18°-20°. В воде не следует оставаться более 1-5 минут. Длительность времени последующих купаний можно доводить до 15 минут.

2. Купаться рекомендуется два раза в сутки -- утром и вечером, в заведомо безопасных или специально отведенных для этого местах.

3. Вода в выбранном для купания месте должна быть прозрачной, дно чистым, без коряг, подводных камней, свай, водоворотов, ям, заструж и т.п.

4. Следует избегать купания в одиночку, так как в случае беды оказать помощь будет некому.

5. После приема солнечной ванны нельзя бросаться в воду сразу; купание можно начинать только после некоторого отдыха в тени или сделать обтирание холодной водой в области сердца.

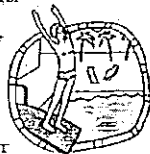
6. Никогда не следует толкать кого-либо в воду, в особенности неожиданно, так как эта шалость может вызвать у людей, очень чувствительных к холодной воде, шок со смертельным исходом.

7. Никогда не следует подплывать к водоворотам - это самая большая опасность на воде.

8. нырять можно лишь в местах, специально для этого отведенных и оборудованных. прыгать головой в воду с плавучих сооружений опасно, так как под водой могут быть опасные для жизни предметы.

9. Очень опасно купаться и плавать в пьяном виде. «Пьяный в воде - наполовину утопленник» - говорит мудрая народная пословица.

10. Большую опасность представляет собой купание и плавание с досками, бревнами, надувными резиновыми автомобильными камерами и надувными средствами.



В воду всегда лучше заходить не в одиночку, а вдвоем - троим. Ведь даже у опытного пловца случаются судороги, порой течение оказывается более мощным, чем казалось с берега, со дна может быть ледяной ключ и т.п.

Ночные купания тают в себе массу прелестей, они романтичны и соблазнительны, однако не мешает помнить, что в темноте вода куда более опасна, чем при свете. Возможно, риска в данном случае больше, чем романтики.

Никогда не берите к воде стеклянную тару. К сожалению (даже если Вы аккуратно сложили бутылки в мусорный ящик), находятся "герои", охотно бросающие по стеклотару камнями "на меткость". Острые осколки в воде, траве и песке нанесут жуткие травмы.

Что бы вы ни делали на пляже, оставьте песок чистым: мусор увяжите в пакет -- его можно выбросить в ближайшую урну или контейнер. Берегите природу и учите этому своих детей.

Важным условием безопасности на воде является строгое соблюдение правил катания на лодке. Нельзя выходить в плавание на неисправной и полностью необорудованной лодке. Перед посадкой в лодку, надо осмотреть ее и убедиться в наличии вёсел, руля, уключин, спасательного круга, спасательных жилетов по числу пассажиров и черпака для отлива воды. Посадку в лодку производить осторожно, ступая посреди ватсила. Садиться на балки (скамейки) нужно равномерно. Ни в коем случае нельзя садиться на борт лодки, пересаживаться с одного места на другое, а также переходить с одной лодки на другую, раскачивать лодку и нырять с нее.

Запрещается кататься на лодке детям до 16 лет без сопровождения взрослых, перегружать лодку сверх установленной нормы для этого типа лодки, пересекать курс моторных судов, близко находиться к ним и двигаться по судовому ходу. Опасно подставлять борт лодки параллельно идущей волне. Волну надо "резать" носом лодки поперёк или под углом.

Если лодка опрокинется, в первую очередь нужно оказать помощь тому, кто в ней нуждается. Лучше держаться всем пассажирам за лодку и общими усилиями толкать ее к берегу или на мелководье.

Для неумеющих плавать и плохо плавающих большую опасность представляют различные надувные плавсредства: камеры, пояса, резиновые матрацы и т.п., на которых они пытаются отплыть далеко от берега или на глубину.

ПОЛЕЗНО ЗНАТЬ, ЧТО:

- Жёлтый флаг на пляже поднимают, когда температура воды выше 18 градусов, а также при благоприятных погодных условиях и безопасном купании.

- Чёрный шар означает "Купание запрещено", что в воду лучше не входить никому. Температура воды ниже 16 градусов, очень сильный ветер, высокие волны или идёт сильное загрязнение (заражение) воды.

НА ПЛЯЖАХ И В МЕСТАХ МАССОВОГО ОТДЫХА ЗАПРЕЩАЕТСЯ:

1. Купаться в местах, где выставлены щиты (аншлаги) с предупреждающими и запрещающими знаками и надписями.

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

ПАМЯТКА

ОСНОВНЫЕ ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОГО ПОВЕДЕНИЯ НА ВОДЕ.

Водоёмы являются опасными в любое время года. Летом они опасны при купании и пользовании плавсредствами. Опасность чаще всего представляют сильные течения (в том числе подводное), глубокие омуты и подводные ховодные ключи.

Летом на водоёмах следует соблюдать определённые правила безопасного поведения.

Во-первых, следует избегать купания в незнакомых местах, особенно не оборудованных для этой цели.

Во-вторых, при купании запрещается:

+ заплывать за границы зоны купания;

+ подплывать к движущимся судам, лодкам, катерам, катамаранам, гидроциклам;

+ нырять и долго находиться под водой;

+ прыгать в воду в незнакомых местах, с причалов и др. сооружений, не приспособленных для этих целей;

+ долго находиться в холодной воде;

+ купаться на голодный желудок;

+ провалить в воде икры, связанные с нырянием и захватом друг друга;

+ плавать на досках, бревнах, надувных матрацах и камерах (за пределы нормы заплывая);

+ поднимать крики ложной тревоги;

+ приволакивать с собой собак и др. животных.

Необходимо уметь не только плавать, но и отдыхать на воде.

Наиболее известные способы отдыха:

Лечь на воду спиной, расправив руки и ноги, расслабиться и позволить себе удержаться в таком положении, сделать вдох, а затем распрямить выдох.

Если во время купания свело ногу, надо позвать на помощь, затем погрузить с головой в воду, сильно потянуть ногу на себя за большой палец, а затем распрямить её.

2. Заплывать за буйки, обозначают границы плавания.

3. Подплывать к моторным, парусным судам, весельным лодкам и другим плавсредствам, прыгать с не приспособленных для этих целей сооружений в воду.

4. Загрязнять и засорять водоёмы и берега.

5. Купаться в состоянии алкогольного опьянения.

6. Приводить с собой собак и других животных.

7. Играть с мячом и в спортивные игры в не отведённых для этих целей местах, а также допускать шалости в воде, связанные с нырянием и захватом купающихся, подавать сигналы ложной тревоги.

8. Плавать на досках, бревнах, лежках, автомобильных камерах, надувных матрацах и других нестандартных плавательных средствах.

ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ НА ВАШИХ ГЛАЗАХ ТОНЕТ ЧЕЛОВЕК?

Прежде всего, дать себе секунду на размышление. Нет ли рядом спасательного средства? Как может быть всё, что увеличивает плавучесть человека и что бы в состоянии до него добраться. Спасательный круг можно бросить на 20-25м. Нет ли рядом лодки? Можно ли позвать кого-то еще на помощь?

Приблизаясь к тонущему, стараться успокоить и ободрить обесшешенного пловца. Если это удалось, и он может контролировать свои действия, пловец должен держаться за плечи спасаемого.

Подплывая к утопающему, надо подплыть под него и, взяв за плечи за волосы,

транспортировать его к берегу.

Вытащив на берег, осмотрите пострадавшего. Сначала нужно очистить рот и нос, повернув голову человека на бок. Затем положите его животом на своё колено (голову освесьте лицом вниз) и, сильно нажав, вышлите воду из желудка и дыхательных путей. Все это надо делать быстро, также быстро уложите пострадавшего на спину, растегните ему пояс и верните плечи и начните делать искусственное дыхание, душой, если помощь оказывается двое, один делает искусственное дыхание, другой – прямой массаж сердца, не оставившая мер по реанимации до прибытия «скорой помощи».

- 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. Плышите 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.

ПАМЯТКА

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 "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.

Памятка

по мерам безопасности при купании в водоемах

На водоемах запрещается:

- купание в местах, где выставлены щиты (анилаги) с предупреждениями и запрещающими надписями;
- купание в необорудованных, незнакомых местах;
- заплывать за буйки, обозначающие границы плавания;
- подплывать к моторным, парусным судам, весельным лодкам и к другим плавсредствам;
- прыгать в воду с катеров, лодок, причалов, а также сооружений, не приспособленных для этих целей;
- купаться в состоянии алкогольного опьянения;
- играть с мячом и в спортивные игры в не отведенных для этих целей местах, а также допускать в воде шалости, связанные с нырянием и захватом купающихся;
- подавать крики ложной тревоги;
- плавать на досках, бревнах, лежаках, автомобильных камерах, надувных матрацах.

Меры обеспечения безопасности детей на воде

Взрослые обязаны не допускать:

- одиночное купание детей без присмотра;
- купание в неустановленных местах;
- катание на неприспособленных для этого средствах, предметах.

Все дети должны помнить правила:

- купаться только в специально отведенных местах;
- не подплывать к близко идущим судам, лодкам и не допускать шалостей на воде;
- не подавать ложных сигналов тревоги, не плавать на надувных матрацах, камерах, досках;
- не нырять в воду в незнакомых местах, с лодок, крутых берегов, причалов;
- не купаться в воде при температуре ниже +18°C;
- не бросать в воду банки, стекло и другие предметы, опасные для купающихся;
- купаться только в присутствии старших.

Телефоны экстренных служб:

С мобильного телефона для всех абонентов сотовой связи:

Единый номер вызова экстренных оперативных служб 112;
с городского телефона:

Единый номер спасателей	01
Полиция	02
Скорая помощь	03

ПАМЯТКА

о безопасности на водоемах в летний период

Категорически запрещено купание:

• детей без надзора взрослых;

• в незнакомых местах;

• на надвигающихся матацах, камнях и других плавающих предметах (без надзора взрослых);

Необходимо соблюдать следующие правила:

- Прежде чем войти в воду, сделайте разминку, выполнив несколько легких упражнений;
- Постепенно входите в воду, убедившись в том, что температура воды комфортна для тела (не ниже установленной нормы);
- Не нырять при недостаточной глубине водоема, при необходимости (особенно голоной вингл), при нахождении вблизи других пловцов.

• Продолжительность купания - не более 30 минут, при невысокой температуре воды - не более 5-6 минут.

• При купании в естественном водоеме не заплывать за установленные знаки ограждения, не пользоваться близко к моторным лодкам и прочим плавающим средствам.

• Во избежание перегревания отдыхайте на пляже в головном уборе.

• Не допускать ситуации неоправданного риска, шалости на воде.

ПАМЯТКА

Если тонет человек:

• Сразу громко зовите на помощь: «Человек тонет!»

• Попросите вылезать 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.

Затворите с ним. Если услышите адекватный ответ, смело подставляйте ему плечо в качестве опоры и помогите доплыть до берега. Если же утопающий находится в панике, схватив вас и тащит за собой в воду, примените силу. Если освоившись от захвата вам не дается, сделайте глубокий вдох и нырните под воду, утякая 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.

Появление на воде

Наступил долгожданный купальный сезон. Сотни жителей устраиваются в выходные дни поближе к воде. Свежий воздух, солнце, купание не только доставляют удовольствие, но и служат хорошим средством закаливания организма. Вместе с этим вода регулярно уносит жизни. Помните: купание в нетрезвом виде может привести к трагическому исходу!

При купании недопустимо:

1. Плавать в незнакомом месте, под мостами и у плотин.

2. Нырять с высоты, не зная глубины и рельефа дна.

3. Заплывать за буйки и ограждения.

4. Приближаться к судам, плотам и иным плавающим.

5. Прыгать в воду с лодок, катеров, причалов.

6. Хватать друг друга за руки и ноги во время ныря в воде.

Избегайте употребления алкоголя до и во время нахождения в воде или у береговой линии. Алкоголь ухудшает чувство равновесия, координацию движений и самоконтроль.

Не умеющим плавать купаться только в специально оборудованных местах глубиной не более 1-2 метра!

КАТЕГОРИЧЕСКИ ЗАПРЕЩАЕТСЯ купание на водных объектах, оборудованных предупредительными знаками («КУПАНИЕ ЗАПРЕЩЕНО»)

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

УВАЖАЕМЫЕ ВОЗРОСЛЫЕ:

РОДИТЕЛИ, РУКОВОДИТЕЛИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ,

ПЕДАГОГИ!

Безопасность жизни детей на водоемах во многих случаях зависит ТОЛЬКО ОТ ВАС!

В связи с наступлением жаркой погоды, в целях недопущения гибели детей на водоемах в летний период обращаемся к Вам с убедительной просьбой:

провести разъяснительную работу о правилах поведения на природных и искусственных водоемах и о последствиях их нарушения. Этим Вы предупредите несчастные случаи с Вашими детьми на воде, от этого зависит жизнь Ваших детей сегодня и завтра.