

*Правила безопасного
поведения на водоёмах в
летний период*



С наступлением жаркой погоды и сезона летних отпусков каждый горожанин стремится на природу, чтобы искупаться раз - другой в подходящем водоёме. Но нередко обычное купание оборачивается трагедией. Главной причиной возникновения несчастных случаев на воде можно назвать отсутствие культуры безопасности у населения и незнание простейших правил поведения на воде. Знание правил и умение оказать первую помощь пострадавшему необходимы для каждого отдыхающего.



Правила безопасного поведения на водоёмах

- *Купаться следует в специально оборудованных местах: пляжах, бассейнах, купальнях.*
- *Не входите в воду в состоянии алкогольного опьянения. Алкоголь блокирует нормальную деятельность головного мозга.*
- *В воде следует находиться не более 10-15 минут. При переохлаждении тела могут возникнуть судороги.*
- *При судорогах помогает укалывание любым острым предметом (булавка, щепка, острый камень и др.).*
- *Не подплывайте близко к идущим судам. Вблизи идущего теплохода возникает течение, которое может затянуть под винт.*
- *Опасно прыгать или нырять в воду в неизвестном месте - можно удариться головой о грунт, корягу, сваю и т.п., сломать шейные позвонки, потерять сознание и погибнуть.*
- *Не допускайте грубых игр на воде. Нельзя подплывать под купающихся, «топить», подавать ложные сигналы о помощи и др.*

- *Не оставляйте возле воды малышей без присмотра. Они могут оступиться, упасть, захлебнуться водой или попасть в яму.*
- *Очень осторожно плавайте на надувных матрацах и надувных игрушках. Ветром или течением их может отнести далеко от берега, а волной - захлестнуть, из них может выйти воздух, что может привести к потере плавучести.*
- *Не используйте гребные и моторные плавсредства, водные велосипеды и мотоциклы в зонах пляжей, в общественных местах купания при отсутствии буйкового ограждения пляжной зоны и в границах этой зоны.*
- *Не заплывайте в зону акватории, где передвигаются катера и гидроциклы. Вы рискуете пострадать от действий недисциплинированного или невнимательного владельца скоростного моторного плавсредства.*

ПРАВИЛА ОКАЗАНИЯ ПЕРВОЙ ПОМОЩИ ПОСТРАДАВШЕМУ НА ВОДЕ

- *Нижним краем грудной клетки пострадавшего кладут на бедро согнутой в колене ноги так, чтобы голова была ниже туловища.*
- *Обернув палец платком или тканью, очищают рот от ила, песка, грязи и, энергично надавливая на корпус, выдавливают воду из дыхательных путей и желудка.*
- *При отсутствии дыхания приступают к искусственному по способу изо рта в рот или изо рта в нос.*
- *Тело должно лежать на твёрдой поверхности, а голова должна быть запрокинута (чтобы воздух попадал в лёгкие, а не в желудок).*
- *Воздух выдыхают в рот пострадавшему через марлю или платок. Частота выдохов - 17 раз в минуту.*
- *При остановке сердца искусственное дыхание чередуют с непрямым массажем сердца, надавливая на грудину 3 - 4 раза между вдохами. Лучше это делать вдвоём.*

ПРАВИЛА ПЕРВОЙ ПОМОЩИ ПРИ ТЕПЛОВОМ ИЛИ СОЛНЕЧНОМ УДАРЕ

Солнечный удар

- *Наиболее опасно пребывание на солнце с 11 до 17 часов дня. В это время риск перегрева максимален.*
- *В жаркое время суток старайтесь больше находиться в тени. Избегайте прямых солнечных лучей.*
- *Обязательно наденьте головной убор.*
- *Пейте много жидкости, лучше минеральной воды (не менее 2 литров в день).*
- *После длительного пребывания на солнце входить в воду следует постепенно, чтобы тело привыкло к прохладной воде.*

Тепловой удар

- *Немедленно поместите пострадавшего в тень или перенесите его в прохладное помещение.*
- *Снимите одежду с верхней половины тела и уложите на спину, немного приподняв голову.*
- *Положите на голову холодный компресс.*
- *Оберните тело мокрой простыней или опрыскайте прохладной водой.*
- *Дайте пострадавшему обильное питье.*
- *При обморочном состоянии поднесите к носу вату, смоченную нашатырным спиртом.*
- *При необходимости, вызовите врача.*

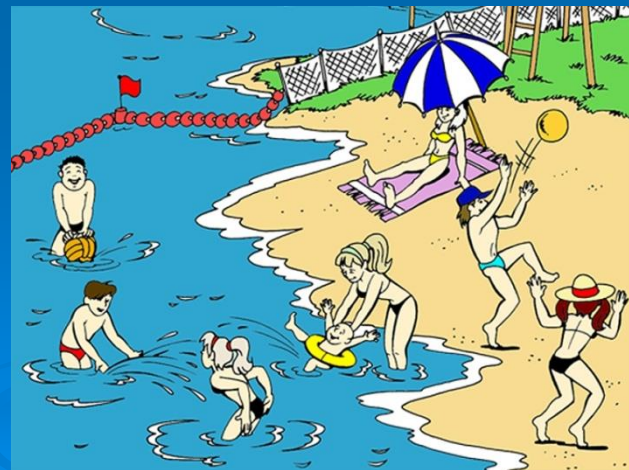


Как вести себя на воде в летний период?

Независимо от вида водоёма будь то море, река, озеро, пруд и места купания: на пляже, в бассейне, в походе каждый человек должен знать и неукоснительно соблюдать правила поведения и меры безопасности на воде.

Купаться лучше утром или вечером, когда солнце греет, но нет опасности перегрева. Температура воды должна быть не ниже 18-19 градусов, температура воздуха - 20-25 градусов. Продолжительность купания зависит от температуры воздуха и воды, от влажности воздуха и силы ветра.

Наиболее благоприятные условия купания - ясная безветренная погода, температура воздуха 25 и более градусов.



При длительном пребывании человека в воде и при переохлаждении могут возникнуть судороги. Чаще всего судороги охватывают икроножные мышцы. В этой ситуации нужно сделать глубокий вдох, погрузиться вертикально в воду с головой, выпрямить ноги, осуществить захват руками больших пальцев ног и сильно потянуть на себя.

Следует помнить, что работа сведённой мышцей ускоряет исчезновение судорог. Устранив судороги, нужно плыть к берегу, поскольку они могут охватить мышцы снова.

Если судороги охватили ноги и их не удалось ликвидировать, нужно лечь на спину и плыть к берегу, работая руками.

Если поражены руки, то работать нужно ногами. Главное в этой ситуации заключается в мобилизации всех сил на выход из создавшегося чрезвычайного положения, подавление страха и паники.

Будьте осторожны на воде!



ЗАПРЕЩАЕТСЯ!

1. *Входить в воду разгорячённым (потным).*
2. *Заплывать за установленные знаки (ограждения участка, отведённого для купания).*
3. *Подплывать близко к моторным лодкам, баржам.*
4. *Купаться при высокой волне.*
5. *Прыгать с вышки, если вблизи от неё находятся другие пловцы.*
6. *Толкать товарища с вышки или с берега.*





НЕ СТОЙ И НЕ ИГРАЙ В ТЕХ МЕСТАХ, ОТКУДА
МОЖНО СВАЛИТЬСЯ В ВОДУ !



НЕ НЫРЯЙТЕ В НЕЗНАКОМЫХ МЕСТАХ !
НЕ ИЗВЕСТНО, ЧТО ТАМ МОЖЕТ ОКАЗАТЬСЯ
НА ДНЕ !



НЕ ИСПОЛЬЗУЙТЕ ДЛЯ ПЛАВАНИЯ САМОДЕЛЬНЫЕ
УСТРОЙСТВА !
ОНИ МОГУТ НЕ ВЫДЕРЖАТЬ ВАШ ВЕС И
ПЕРЕВЕРНУТЬСЯ !



НЕ ЗАПЛЫВАЙТЕ ДАЛЕКО ОТ БЕРЕГА НА НАДУВНЫХ
МАТРАСАХ И АВТОМОБИЛЬНЫХ КАМЕРАХ !



В ВОДЕ ИЗБЕГАЙТЕ ВЕРТИКАЛЬНОГО ПОЛОЖЕНИЯ,
НЕ ХОДИТЕ ПО ИЛИСТОМУ И ЗАРОСШЕМУ
ВОДОРОСЛЯМИ ДНУ.



НЕ БОРИТЕСЬ С СИЛЬНЫМ ТЕЧЕНИЕМ !
ПЛЫВИТЕ ПО ТЕЧЕНИЮ ПОСТЕПЕННО ПРИБЛИКАЙСЯ
К БЕРЕГУ !

*Уважаемые
взрослые!
Будьте
бдительны
в летний период
с
Вашими детьми
на
водоёмах,
пляжах.
Здоровье и жизнь
детей в Ваших*