



ПАМЯТКА по безопасному поведению при отдыхе у воды, купанию в море (реке, озере)



Не купайтесь в штормовую погоду!
Берегитесь волны.



Не прыгайте в
незнакомых местах!
Не известно, что может
оказаться на дне!



Купайтесь только в
разрешенных местах,
на благоустроенных
пляжах.



Не подплывайте к
проходящим судам и не
забирайтесь на
предупредительные знаки.



Не переохлаждайтесь
и не перегревайтесь.
Не купайтесь, если
температура воды ниже 18



Не заплывайте далеко от
берега на надувных
матрасах и
автомобильных камерах.

Правила безопасности на воде в летний период

Водоемы являются опасными в любое время года. Летом они опасны при купании и пользовании плавательными средствами. Опасность чаще всего представляют сильное течение (в том числе подводное), глубокие омуты и подводные холодные ключи, несоблюдение правил безопасного поведения.

Меры безопасности при купании:

- купаться лучше утром или вечером, когда солнце греет, но нет опасности перегрева;
- 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 необследованном дне (особенно головой вниз!), при нахождении вблизи других пловцов;
- температура воды должна быть не ниже 19°, причём, время пребывания в воде должно увеличиваться постепенно на 3-5 минут;
- продолжительность купания в воде более 21° - не более 30 минут, при невысокой температуре воды - меньше;
- лучше купаться несколько раз по 15-20 минут, чтобы не допустить переохлаждения;
- опасно прыгать или резко входить в воду после длительного пребывания на солнце. При охлаждении в воде происходит резкое рефлекторное сокращение мышц, что влечет за собой остановку дыхания, сердца;
- если вас подхватило течение, двигайтесь по диагонали к ближайшему берегу;
- не купаться в воде при температуре ниже +18°C;
- во избежание перегревания отдыхайте на пляже в головном уборе;
- не допускать ситуаций неоправданного риска, шалости на воде;
- не бросать в воду банки, стекло и другие предметы, опасные для купающихся.

На водоемах запрещается:

- Категорически запрещается купание на водных объектах, оборудованных предупреждающими и запрещающими аншлагами (щитами) "КУПАНИЕ ЗАПРЕЩЕНО!";
- детей без надзора взрослых;
- купание в необорудованных, незнакомых местах;
- подплывать к моторным, весельным лодкам, и другим плавсредствам;
- прыгать в воду с катеров, лодок, причалов, а также сооружений, не приспособленных для этих целей;
- 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 и других плавательных средствах без надзора взрослых и в ветряную погоду;
- нырять и долго находиться под водой;
- долго находиться в холодной воде;
- купаться на голодный желудок;
- подавать крики ложной тревоги;
- приводить с собой собак и др. животных.

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 нужно 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 днём 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.

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

4. Произвести укалывание сведённой судорогой мышцы любым острым подручным предметом (булавкой, иглой и т.п.). Рекомендуем людям, часто подверженным судорогам, специально прикреплять к плавкам булавку.

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

Чтобы избавиться от воды, попавшей в дыхательные пути и мешающей дышать, нужно немедленно остановиться, энергичными движениями рук и ног удерживаться на поверхности воды и, поднять голову возможно выше, сильно откашляться. 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 неё. Если идёт волна с гребнем, то лучше всего подныривать под неё немного ниже гребня.

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.

Запутавшись в водорослях, не делайте резких движений и рывков. Необходимо лечь на спину, стремясь мягкими, спокойными движениями выплыть в ту сторону, откуда приплыли. Если всё-таки не удастся освободиться от растений, то, освободив руки, нужно поднять ноги и постараться осторожно освободиться от растений при помощи рук.

Нужно обязательно обращать внимание на предупредительные надписи и всегда выяснять, где находятся спасатели. В искусственных водоёмах, особенно открытых бассейнах, держитесь подальше от труб, нагнетающих и выбирающих воду.

Не спешите бросаться в воду реки, озера, пруда, канала или карьера, если на берегу не оборудован пляж или хотя бы место для купания. Многие водоёмы имеют обрывистые и скользкие берега, а вода может оказаться глубокой. Для начала постарайтесь здраво прикинуть возможность выбраться на берег.

Нельзя подплывать близко к идущим судам, с целью покачаться на волнах. Вблизи идущего катера возникает течение, которое может затянуть под винт. 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.

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

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 весел, руля, уключин, спасательного круга, спасательных жилетов по числу пассажиров и черпака для отлива воды. Посадку в лодку производить осторожно, ступая посреди настила. 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.

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.

УВАЖАЕМЫЕ ВЗРОСЛЫЕ!

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

С наступлением жаркой погоды, в целях недопущения гибели детей на водоемах в летний период необходимо 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.

Категорически запрещено купание:

- детей без надзора взрослых;
- в незнакомых местах;
- на надувных матрацах, камерах и других плавательных средствах (без надзора взрослых).

ПАМЯТКА

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 хорошо плаваете, снимите одежду и 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, схватил вас и тащит за собой в воду, применяйте силу. Если освободиться от захвата вам не удастся, 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 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.

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.

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

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, заструг 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 обливание 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.



Правила поведения на воде.

Солнце, воздух и вода - наши лучшие друзья!

Об этом знают все от мала до велика. Но у этого выражения есть и обратная сторона медали.

К сожалению, не все умеют вести себя правильно на воде или рядом с водоёмами.

Каждый год в летний период на реках и озерах случаются трагические происшествия, в том числе и с гибелью людей.

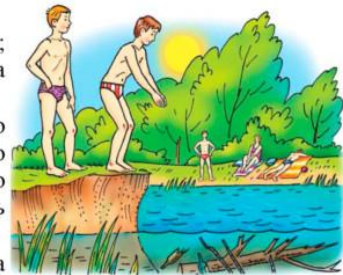
Основными их причинами являются: неумение плавать, шалости на воде, употребление горячительных напитков, оставление малолетних детей без присмотра.

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

Взрослые должны ознакомить детей с правилами безопасности на водных объектах, прежде чем дети отправятся в лагеря или туристические походы.

Умение хорошо плавать - одна из важнейших гарантий безопасного отдыха на воде, но следует помнить, что даже хороший пловец должен соблюдать осторожность, дисциплину и строго соблюдать **правила поведения на воде:**

- Нельзя входить в воду уставшим;
- Не рекомендуется входить в воду разгоряченным; входите в воду осторожно, медленно, когда вода дойдет вам до пояса, остановитесь и быстро окунитесь;
- Старайтесь купаться только в специально отведенных и оборудованных для этого местах; 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;
- Не отплывайте далеко от берега, не заплывайте за буйки; никогда не плавайте в одиночестве, особенно, если вы не уверены в своих силах;
- Не устраивайте в воде игр, связанных с захватами;
- Не подавайте ложных сигналов бедствия;
- Взрослым необходимо следить за играми детей даже на мелководье, потому что они могут во время игр упасть и захлебнуться; учиться плавать дети должны только под контролем взрослых;
- При преодолении водоёмов на лодках несовершеннолетние должны быть в спасжилетах;
- Уставший пловец должен помнить, что лучшим способом для отдыха на воде является положение «лежа 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 легкие, погрузиться в воду и, сделав сильный рывок в сторону по течению, всплыть на поверхность.



Не ныряйте в местах с неизвестным рельефом дна!



Не заплывайте за ограничительные знаки мест, отведённых для купания! Не подплывайте к большим судам, весельным лодкам, баржам.