

ПАМЯТКА

«Меры безопасности на водных объектах в летний период»

Каждому человеку следует помнить, что купаться в неизвестных водоемах и необследованных местах опасно!

- место купания должно иметь пологое, песчаное, свободное от растений и ила дно, без резких обрывов вблизи берега;
- умеющие хорошо плавать и нырять должны убедиться в том, что в воде и, тем более, близко у берега нет затонувших деревьев, старых свай, коряг, острых камней (как на глубине, так и у поверхности воды);
- в зоне купания, особенно на реках, не должно быть сильного течения, водоворотов, холодных подводных ключей, которые могут привести к судорогам в ногах и руках.

Внимание! На необорудованных местах отдыха на водных объектах имеются затонувшие деревья, старые сваи, коряги, острые камни, каменные гряды и отдельные валуны, часто скрытые небольшим слоем воды и находящиеся в самых неожиданных местах, в том числе и далеко от берега.

Всем гражданам, отдыхающим у водных объектов, необходимо соблюдать основные правила поведения. На пляжах и в других местах отдыха, купающимся на водоемах запрещается:

- купаться в местах, где выставлены щиты (аншлаги) с предупреждающими и запрещающими знаками и надписями, заплывать за буйки, обозначающие границы плавания и санитарную зону водохранилищ;
- подплывать к моторным, парусным, 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 берега;
- распивать спиртные напитки, купаться в состоянии алкогольного и наркотического опьянения;
- приводить и купать собак и других животных в места отдыха людей на водных объектах;
- оставлять на берегу, в местах для переодевания мусор;
- подавать сигналы ложной тревоги;
- играть с мячом и в другие спортивные игры в не отведенных для этой цели местах,
- не допускать действия, связанные с нырянием и захватом купающихся;
- плавать на досках, бревнах, лежаках, автомобильных камерах, надувных матрасах и других, не приспособленных для этого средствах;
- ловить рыбу в местах купания;
- заезжать на территорию отдыха людей на водных объектах на всех видах автотранспорта.

Строго запрещается использовать в зонах купания маломерные суда (в том числе, водные мотоциклы)

Обучение людей плаванию должно проходить в специально отведенных местах под руководством квалифицированного инструктора. При групповом обучении численность группы не должна превышать 10 человек. За группой должны наблюдать спасатель и медицинский работник.

Каждый гражданин обязан оказывать посильную помощь людям, терпящим бедствие на воде.

Особое внимание взрослые должны уделять детям во время отдыха на водоеме!

Взрослые обязаны не допускать купания детей в непроверенных и неустановленных местах, плавания на непригодных для этого средствах, игр и шалостей в воде и других нарушений правил безопасности на воде. Купание детей, особенно - малолетних, проводится под непрерывным контролем взрослых.

В детских оздоровительных лагерях и других детских учреждениях, расположенных у водоемов, участок для купания детей (пляж) должен выбираться по возможности у пологого песчаного берега без обрывов до глубины 2-х метров.

На пляжах детского учреждения оборудуются участки для обучения плаванию детей дошкольного и младшего школьного возраста глубиной не более 0,7 метра, а также для детей старшего возраста - глубиной не более 1,2 метра. Дети, не умеющие плавать, должны купаться отдельно. В местах глубиной до 2 метров разрешается купаться хорошо умеющим плавать детям в возрасте 12 лет и старше.

Купание детей разрешается проводить группами не более 10 человек и продолжительностью не более 10 минут. Ответственность за безопасность детей возлагается на инструктора по плаванию.

Во время купания детей на участке запрещается:

- купание и нахождение посторонних лиц;
- катание на лодках и катерах на акватории пляжа;
- проводить игры и спортивные мероприятия.

Обучение детей поведению на воде в летний период.

Родители помните, что ребенок идет на водоем, только в сопровождении взрослых!

Рекомендации для родителей (чему необходимо научить детей):

Купаться можно в разрешенных местах, в купальнях или на оборудованных пляжах.

Для купания выбирайте песчаный берег, тихие неглубокие места с чистым дном.

Не купайтесь в запрещенных и необорудованных для купания местах (у плотин, на водосбросе, в карьерах, котлованах, бассейнах для промышленных нужд).

Помните, что при купании категорически запрещается:

заплывать далеко от берега, выплывать за пределы ограждения мест купания;

подплывать близко к проходящим катерам, весельным лодкам, гидроциклам;

взбираться на технические предупредительные знаки;

прыгать в воду с лодок, катеров и других плавательных средств;

купаться в вечернее время после захода солнца;

прыгать в воду в незнакомых местах;

купаться у крутых, обрывистых берегов.

Помните, что после еды разрешается купаться не раньше чем через полтора - два часа.

Во время купания не делайте лишних движений, не переутомляйте себя.

Остерегайтесь водоворотов, никогда не подплывайте к ним близко.

Помните, что причиной гибели на воде часто бывает сковывающая его движения судорога.

Причины этому следующие:

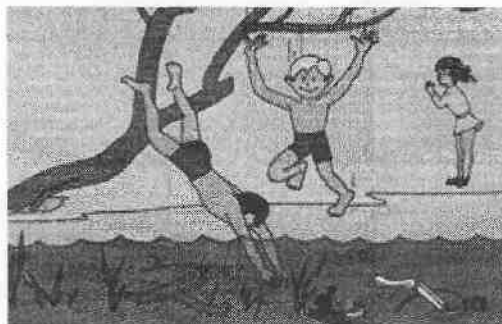
переохлаждение в воде;

переутомление мышц;

купание незакалённого в воде с низкой температурой;

Во всех случаях рекомендуется по возможности выйти из воды.

ПАМЯТКА ШКОЛЬНИКУ О ПОВЕДЕНИИ НА ВОДЕ.



РЕБЯТА! Самый полезный отдых летом — это отдых на воде. Купаясь, катаясь на лодках, на катамаранах, гидроциклах вы укрепляете организм, развиваете ловкость и выносливость. Вода не страшна тем, кто умеет хорошо плавать. Вот почему первым условием безопасности на воде является умение плавать. Однако и умеющий плавать должен быть дисциплинированным, постоянно соблюдать осторожность и правила поведения на воде.- Нарушение правил поведения на воде ведет к несчастным случаям и гибели людей.

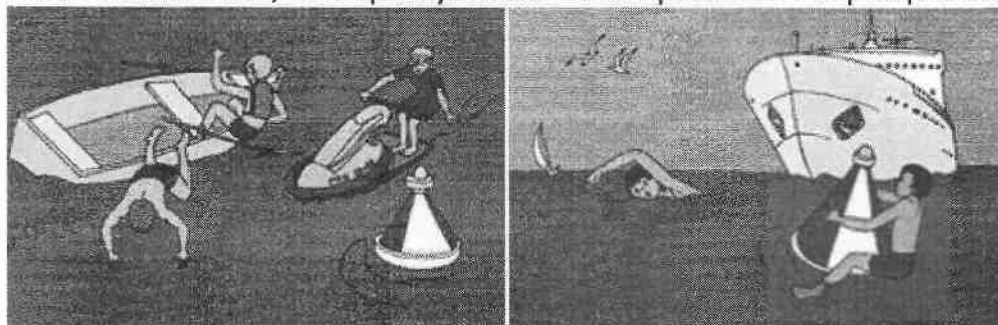
Поэтому, купаясь и катаясь на лодках и маломерных судах, строго выполняйте нижеследующие правила поведения на воде:

Купаться можно в разрешенных местах, в купальнях или на оборудованных пляжах.

Для купания выбирайте песчаный берег, тихие неглубокие места с чистым дном.

Не купайтесь в запрещенных и необорудованных для купания местах (у плотин, на водосбросе, в карьерах, котлованах, бассейнах для промышленных нужд).

Ребята! Помните, что при купании категорически запрещается:



Заплывать далеко от берега, выплывать за пределы ограждения мест купания.

Подплывать близко к проходящим судам, катерам, весельным лодкам, гидроциклам, баржам.

Взбираться на технические предупредительные знаки, буи, бакены и др.

Прыгать в воду с лодок, катеров, парусников и других плавательных средств.

Купаться у причалов, набережных, мостов и тд.

Купаться в вечернее время после захода солнца.

Прыгать в воду в незнакомых местах.

Купаться у крутых, обрывистых берегов.

Помните, что после еды разрешается купаться не раньше чем через полтора - два часа.

Во время купания не делайте лишних движений, не держите свои мышцы в постоянном напряжении, не гонитесь за скоростью продвижения в воде, не нарушайте ритма дыхания, не переутомляйте себя, не принимайте участия в больших заплывах без разрешения врача и необходимых тренировок.

Попав на быстрое течение, не плывите против течения, проплывайте на груди или на боку, горизонтально на немного повышенной скорости. Остерегайтесь водоворотов, никогда не подплывайте к ним близко.

Попав в водоворот, не теряйтесь, наберите побольше воздуха в легкие, погрузитесь в воду и сделайте смелый рывок в сторону по течению.

Помните, что причиной гибели пловцов часто бывает сковывающая его движения судорога. Причины этому следующие:



Переохлаждение в воде.

Переутомление мышц, вызванное длительной работой их без расслабления и непрерывным плаванием одним стилем.

Купание незакалённого в воде с низкой температурой.

Предрасположенность пловца к судорогам.

Во всех случаях пловцу рекомендуется переменить стиль плавания и по возможности выйти из воды.

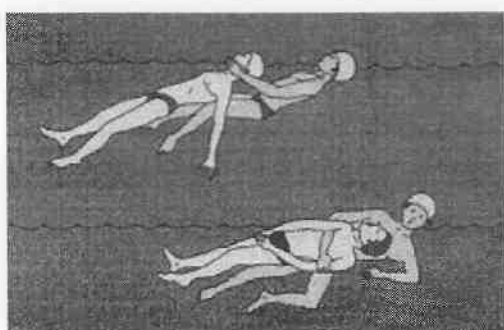
Если нет условий для немедленного выхода из воды, необходимо действовать следующим образом:

При ощущении стягивания пальцев руки надо быстро с силой сжать кисть руки в кулак, сделать резкое отбрасывающее движение рукой в наружную сторону и разжать кулак;

при судороге икроножной мышцы необходимо подогнувшись, двумя руками обхватить стопы пострадавшей ноги и с силой поджать ногу в колене спереди к себе;

при судороге мышц бедра необходимо обхватить рукой ногу с наружной стороны, ниже голени (у лодыжки за подъем) и, согнув ее в колене, подтянуть с силой назад к спине.

Лучшим способом отдыха на воде является положение "Лежа на спине".



Памятка по безопасному поведению на воде в летний период.

Ежегодно в России на водоемах погибает 10-15 тысяч человек. По количеству погибших на воде на сто тысяч человек населения в нашей стране один из самых высоких показателей в мире. Среди тонущих четвертую часть составляют дети. Главные причины гибели людей на воде – грубейшее нарушение правил безопасного поведения, самоуверенность и страх.

Какие же правила безопасности поведения на воде обязан знать и соблюдать каждый желающий отдохнуть на акватории?

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.

Для того чтобы избежать несчастного случая 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, а если таких мест нет, определить место для купания, проверив его с точки зрения безопасности.

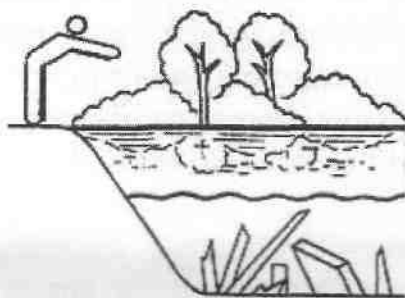


Не ныряйте в непроверенных местах

Начинать купаться рекомендуется в солнечную безветренную погоду при температуре воды 17-19°C, воздуха 20-25°C. Не закаленным и пожилым людям при температуре воды ниже 20 градусов и окружающего воздуха ниже 22 градусов первоначальное купание вряд ли целесообразно. Не рекомендуется входить в воду разгоряченным. Перед купанием лучше выждать 5-10 минут в тени. Но входить в воду с «гусиной кожей» недопустимо. Плавать можно не более 20 минут. Не следует плавать сразу после еды.

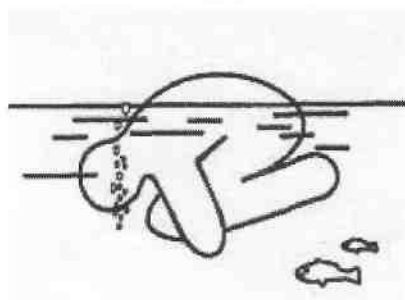
Нельзя доводить себя до озноба. При переохлаждении могут возникнуть судороги, произойти остановка дыхания, потеря сознания. Повышают вероятность возникновения судорог резкие движения, чрезмерное напряжение мышц. Поэтому, находясь долго в воде, старайтесь почаще

менять стили плавания и не пытайтесь плавать быстро, чтобы не перегружать мышцы. При судорогах пальцев руки следует расправить их с помощью другой руки и расслабить мышцы. Также рекомендуется быстро и сильно сжать кулак, сделать резкое отбрасывающее движение рукой и разжать кулак. При судороге ноги необходимо, на мгновение погрузившись в воду и распрямив ногу, сильно потянуть на себя ступню за большой палец. Существуют и другие варианты первой "противосудорожной" помощи. Например, несколько раз сильно ущипнуть, укусить или уколоть иглой пораженную мышцу. Если все вышеописанные способы не помогли, нужно вдохнуть побольше воздуха, принять позу "поплавка" и очень спокойно и очень медленно распрямить сведенную ногу руками. Не получилось? Снова наберите воздух и снова... Ведь утонуть в таком положении вы не можете. И, значит, время у вас есть. А вот если паниковать, то эта судорога может утащить вас на дно. При оказании себе самопомощи необходимо избегать резкого напряжения других групп мышц, чтобы уберечься от обширных судорог во всем теле.



На дне могут оказаться ловушки

Если что-то произошло в воде, никогда не пугайтесь и не кричите. Во время крика в лёгкие может попасть вода, а это как раз и есть самая большая опасность. 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 нее. Если идет волна с гребнем, то лучше всего подныривать под нее немного ниже гребня.



Если нет сил - станьте поплавком

Не заплывайте далеко, так как можно не рассчитать своих сил. Перед тем как совершать дальние заплывы, нужно научиться отдыхать на воде, лежа на спине и "поплавком". Почувствовав усталость, не теряйтесь и не стремитесь быстрее доплыть до берега. Следует «отдохнуть» на воде, перевернувшись на спину и поддерживая себя на поверхности легкими движениями рук и ног.

Если захватило течением, не пытайтесь с ним бороться. Плывите вниз по течению, постепенно приближаясь к берегу. Если попали в водоворот, наберите побольше воздуха в легкие, погрузитесь в воду и, сделав сильный рывок в сторону, всплывите.

Нельзя купаться у крутых, обрывистых и заросших растительностью берегов. Здесь склоны могут оказаться очень засоренными корнями и растительностью. Запутавшись в водорослях, не делайте резких движений и рывков. Необходимо лечь на спину, стремясь мягкими, спокойными движениями выплыть в ту сторону, откуда приплыл. Если все-таки не удастся освободиться от растений, то, освободив руки, нужно поднять ноги и постараться осторожно освободиться от растений при помощи рук.

Нельзя подплывать близко к идущим судам, с целью покачаться на волнах. Вблизи идущего судна возникает течение, которое может затянуть под винт. Никогда не прыгайте в местах, не оборудованных специально: можно удариться головой о грунт, корягу, сваю и т.п., сломать шейные позвонки, потерять сознание и погибнуть. Не менее опасно нырять с плотов катеров, лодок, пристаней и других плавучих сооружений. Под водой могут быть бревна - топляки, сваи, рельсы, железобетон и пр. Также самим нельзя бросать в воду режущие, острые предметы, опасные для здоровья купающихся.

Не рекомендуется плавать на надувных матрацах, камерах, досках, самодельных плотках. Также нельзя заплывать за буйки или пытаться переплывать водоемы, выплывать на судоходный фарватер, купаться в нетрезвом виде, устраивать в воде опасные игры и подавать ложные сигналы тревоги.



Оцените безопасность развлечений

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 управлять лодкой в нетрезвом состоянии. Нельзя перегружать лодку сверх нормы. Нельзя пересекать курс моторных судов, близко находиться к ним. Опасно подставлять борт лодки параллельно идущей волне. Волну надо «резать» носом лодки поперёк или под углом. Необходимо соблюдать осторожность на мелководье в незнакомых местах, следить за торчащими из воды предметами и расставленными сетями.

Что делать, если на ваших глазах тонет человек?

Прежде всего, дать себе секунду на размышление. Нет ли рядом спасательного средства? Или может быть все, что увеличит плавучесть человека и, что вы в состоянии до него добросить (доску серфинга, автомобильную камеру, надувной круг, пластиковые бутылки и пр.). Спасательный круг можно бросить на 20-25м. Привлеките внимание окружающих громким криком «Человек тонет!». Постарайтесь найти лодку. В лодку взять веревку. Попросить людей вызвать "Скорую помощь". Без плавсредств подплывайте к утопающему вдвоем - втроем. Крикните утопающему, чтобы он не хватался за вас, и, подплыв сзади, обхватите рукой вокруг шеи и плывите с ним к берегу. Если он тянет вас ко дну, можно оглушить его ударом или нырнуть поглубже и тогда он отпустит вас. В этом случае утопающего лучше транспортировать, ухватив за волосы. Когда человек утонул раньше, чем вы до него доплыли, следует по координатам на берегу запомнить это место и, ныряя, найти его. Вытащив на берег, осмотрите потерпевшего. Сначала нужно очистить рот и нос, повернув голову человека на бок. Затем положите его животом на свое колено (голову свесить лицом вниз) и, сильно нажав, выплесните воду из желудка и дыхательных путей. Все это надо делать быстро, также быстро уложите пострадавшего на спину, расстегните ему пояс и верхние пуговицы и начните искусственное дыхание. Хорошо если помощь оказывают двое, один делает искусственное дыхание, другой затем массаж сердца, не останавливая мер по реанимации до прибытия «скорой помощи»: благодаря вашим действиям

пострадавший может еще жить!

Жизнь дается человеку один раз и не надо рисковать ею ради нескольких минут так называемого «экстрима»!



Захват утопающего сзади



Удаление воды из рта
потерпевшего