

ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ НА ВОДЕ



МЕРЫ ОБЕСПЕЧЕНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ КУПАНИИ

При наступлении теплых солнечных дней люди стремятся к воде. В это время надо быть особенно внимательными.

Следует запомнить следующие правила:

— купаться лучше утром или вечером, когда солнце греет, но нет опасности перегрева. Температура воды должна быть не ниже 17 — 19°. Плавать в воде можно не более 20 мин, причем это время должно увеличиваться постепенно, с 3 — 5 мин. Нельзя доводить себя до озноба. При переохлаждении могут возникнуть судороги, произойти остановка дыхания, потеря сознания. Лучше искупаться несколько раз по 15 — 20 мин, а в перерывах поиграть в подвижные игры: волейбол, бадминтон;

— не входить, не прыгать в воду после длительного пребывания на солнце. Периферические сосуды сильно расширены для большей теплоотдачи. При охлаждении в воде наступает резкое рефлекторное сокращение мышц, что влечет за собой остановку дыхания;

— не входить в воду в состоянии алкогольного опьянения. Алкоголь блокирует сосудосужающий и сосудорасширяющий центр в головном мозге;

— если нет поблизости оборудованного пляжа, надо выбрать безопасное для купания место с твердым песчаным не засоренным дном, постепенным уклоном. В воду входить осторожно. Никогда не прыгать в местах, не оборудованных специально;

не заплывать далеко, т.к. можно не рассчитать своих сил. Почувствовав усталость, не надо теряться и стремиться, как можно быстрее доплыть до берега. Нужно «отдыхать» на воде. Для этого обязательно научитесь плавать на спине.

Перевернувшись на спину и поддерживая себя на поверхности легкими движениями рук и ног, вы сможете отдохнуть;

- если захватило течением, не пытайтесь с ним бороться. Надо плыть вниз по течению, постепенно, под небольшим углом, приближаясь к берегу;
- не теряться, даже если попали в водоворот. Необходимо набрать побольше воздуха в легкие, погрузиться в воду и, сделав сильный рывок в сторону, всплыть;
- в водоемах с большим количеством водорослей надо стараться плыть у самой поверхности воды, не задевая растения, не делая резких движений. Если все же руки или ноги спутываются стеблями, необходимо сделать остановку (принять положение «поплавка», «всплывания») и освободиться от них;
- не плавать на надувных матрацах, автомобильных камерах и надувных игрушках. Ветром или течением их может отнести очень далеко от берега, а волной — захлестнуть, из них может выйти воздух, и они потеряют плавучесть.

Купание с маской, трубкой и ластами требует особой осторожности:

- нельзя плавать с трубкой при сильном волнении моря. Плавать надо только вдоль берега и обязательно под постоянным наблюдением, чтобы вовремя могли прийти на помощь;
- не допускать грубых шалостей в воде: подплывать под купающихся, хватать их за ноги, «топить», подавать ложные сигналы о помощи и т.п.;
- не оставлять у воды малышей. Они могут оступиться и упасть, захлебнуться водой или попасть в яму;
- не заплывать за ограничительные знаки, т.к. они ограничивают акваторию с проверенным дном, определенной глубиной, там гарантировано отсутствие водоворотов и т.д. Не надо отплывать далеко от берега или переплывать водоем на спор. Доказать свое умение плавать можно, проплыв несколько раз одну и ту же дистанцию вблизи берега;
- не подплывать к близко проходящим судам, лодкам и катерам

МЕРЫ ОБЕСПЕЧЕНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ДЕТЕЙ НА ВОДЕ

Взрослые обязаны не допускать:

- одиночное купание детей без присмотра;
- купание в не установленных местах;
- катание на непригодных для этого средствах, предметах.

Участки водоемов для купания детей лучше выбирать с пологим песчаным берегом. Дно должно иметь постепенный уклон до глубины 1,5 м, без ям, уступов, водорослей, коряг, острых камней.

На участке для купания и обучения плаванию детей дошкольного и младшего школьного возраста оборудуется специальное место («лягушатник», с глубиной не более 0,7 м), которое ограждается забором из штакетника или обносится линией поплавков на тросах.

На водоемах с глубиной до 1,5 м разрешается купаться детям с 12 лет и старше и только хорошо умеющим плавать. Это место ограждается буйками.

Для купания детей во время походов, прогулок и экскурсий выбирается неглубокое место с пологим и чистым дном. Обязательно проводится обследование места купания хорошо плавающими взрослыми.

Все дети должны помнить правила:

- купаться только в специально отведенных местах;
- не подплывать к близко идущим судам, лодкам и катерам;
- 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;
- не кататься на самодельных плотках;
- купаться только в присутствии старших.

ПЕРЕОХЛАЖДЕНИЕ ОРГАНИЗМА. МЕРЫ ПО ОКАЗАНИЮ ПЕРВОЙ ПОМОЩИ

Его основные причины — длительное нахождение в воде или даже кратковременное пребывание в ледяной воде. Реакция человека на переохлаждение определяется степенью адаптации организма к холоду.

Для его предупреждения при купании надо ограничивать время пребывания в воде и регулировать перерывы между заходами в воду.

Температура воды, °С	20	17	14
Допустимое время пребывания в воде	40 мин	15 мин	купание не разрешается
Перерыв между заходами в воду(ч)	1	1,5	

Данные рекомендации рассчитаны на здоровых и физически подготовленных людей, имеющих достаточную степень тренированности. Здоровых детей дошкольного возраста можно купать в открытых водоемах при температуре воды +23-24° С в течение 1 — 3 мин и не более 2-3 раза в день, т.к. слишком резкие и частые перепады температуры вредны для детского организма.

Здоровые дети школьного возраста могут начинать купание при температуре воды +20-21 ° С. Причем увеличивать время пребывания в воде нужно постепенно, с 3 — 5 до 10 — 15 мин.

До озноба не должны купаться дети любого возраста.

При легкой степени переохлаждения появляются озноб, мышечная дрожь, общая слабость, трудность передвижения, бледность кожных покровов. Пострадавшего необходимо тепло одеть, напоить горячим чаем или кофе, заставить выполнить интенсивные физические упражнения. Дальнейшее купание в этот день прекращается.

Средняя степень переохлаждения характеризуется синюшностью губ и кожных покровов, ослаблением дыхания, пульс становится реже, появляется сонливость, утрачивается способность к самостоятельному передвижению.

При тяжелой степени переохлаждения появляются судороги, головокружение, возможна потеря сознания. Жизненные функции постепенно угасают.

При средней и тяжелой степени переохлаждения пострадавшего надо растереть шерстяной тканью, согреть под теплым душем (если его помещают в ванну, то температуру воды повышают постепенно, с 30 — 35° С до 40 — 42° С), сделать массаж всего тела. Потом тепло одеть, уложить в постель, согреть грелками. Согревание должно быть постепенным, чтобы не было резкого перепада температур.

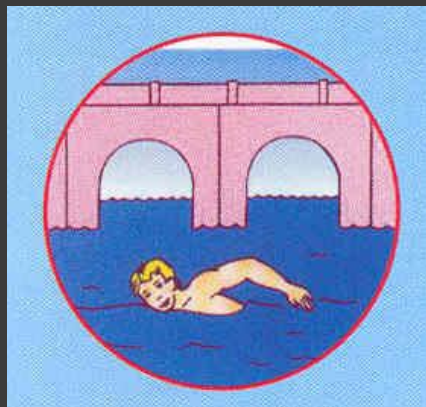
**Телефон
ЕДИНОЙ СЛУЖБЫ СПАСЕНИЯ
112**

МЕРЫ БЕЗОПАСНОСТИ НА ВОДОЕМАХ ЛЕТОМ

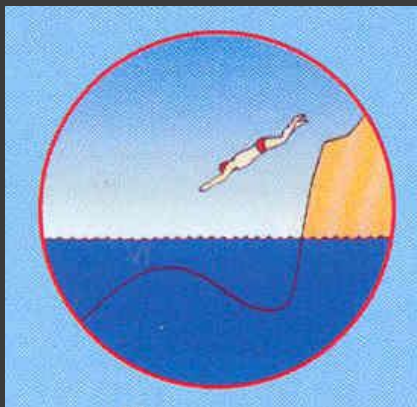


ЗАПОМНИ! Находясь у воды, никогда не забывай о собственной безопасности и будь готов оказать помощь попавшему в беду.

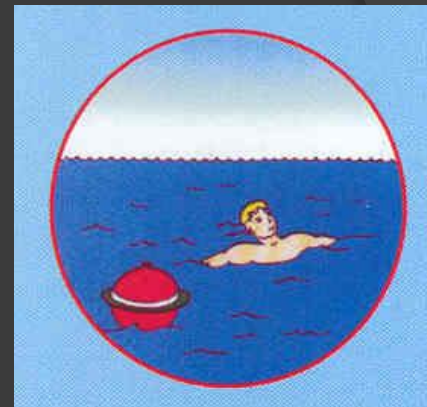
При купании недопустимо



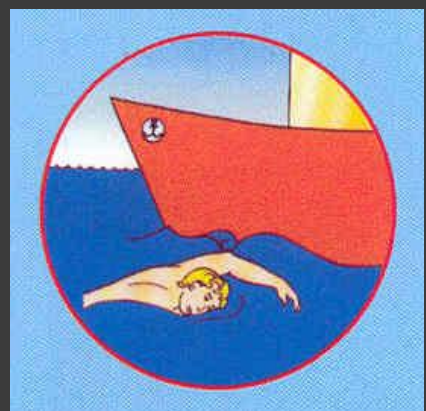
**Плывать в незнакомом месте,
под мостами и у плотин**



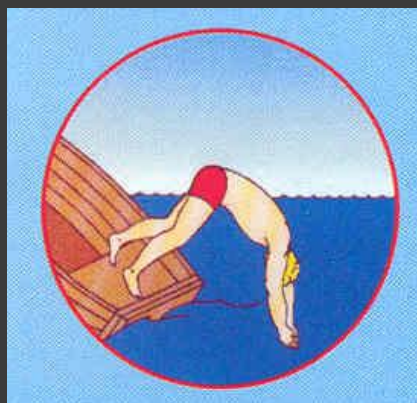
**Нырять, не зная глубины
водоема и рельефа дна**



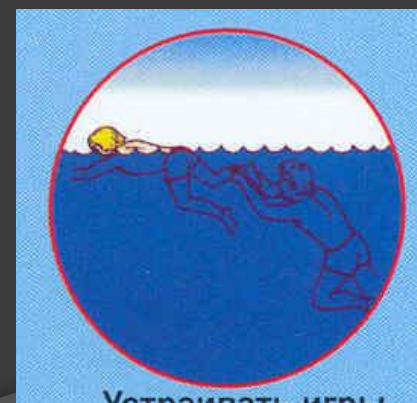
**Заплывать за буйки и
ограждение**



**Приближаться к судам, плотам
и другим плавсредствам**

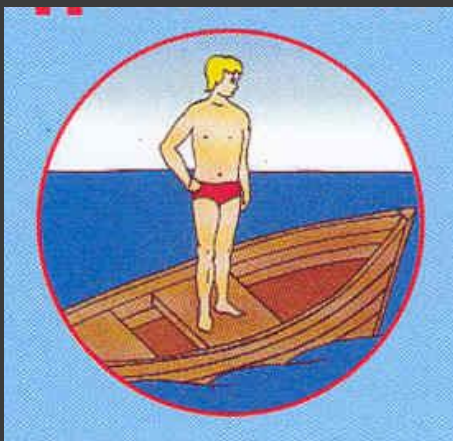


**Прыгать в воду с лодок,
катеров, причалов**



**Устраивать игры с захватом
частей тела**

При пользовании лодкой недопустимо



Раскачивать лодку, вставать во весь рост, садиться на борт



Заплывать в места прохода судов, массового купания



Хвататься на ходу за ветки деревьев и другие предметы

Перед плаванием на лодке убедиться:

- в исправности лодки;
- в наличии спасательных средств.

Этапы оказания помощи

Выделяют два этапа оказания помощи при утоплении.

ПЕРВЫЙ ЭТАП - это действия спасателя непосредственно в воде, когда утопающий еще в сознании, предпринимает активные действия и в состоянии самостоятельно держаться на поверхности. В этом случае есть реальная возможность не допустить трагедии и отделаться лишь легким испугом.

ЗАПОМНИ! Панический страх утопающего - смертельная опасность для спасателя.

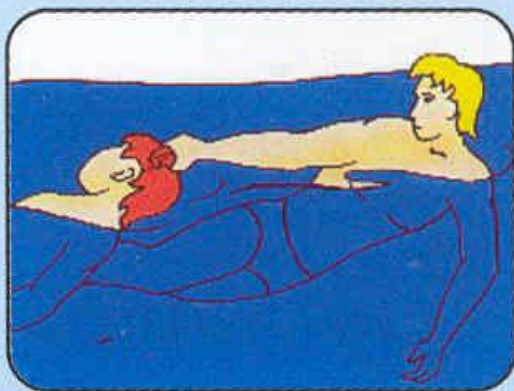
Правила приближения к утопающему:

- Подплывать только сзади и лучше в ластах.
- Захватывать за волосы или за ворот одежды.
- Транспортировать на спине, придерживая его голову над водой.

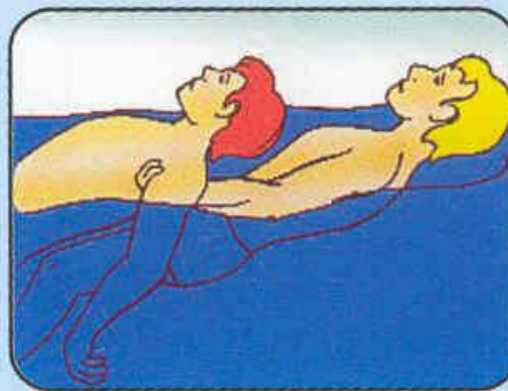
ВТОРОЙ ЭТАП - действия спасателя на берегу. В том случае, когда из воды извлекают уже бездыханное тело и пострадавший находится без сознания, а зачастую и без признаков жизни, у спасателя, как правило, нет проблем с собственной безопасностью, но значительно снижаются шансы на спасение. Если человек пробыл под водой более 5-10 минут, вряд ли его удастся вернуть к жизни.

ЗАПОМНИ! На успех можно надеяться только при правильном оказании помощи, учитывая тип утопления.

Приемы захвата утопающего



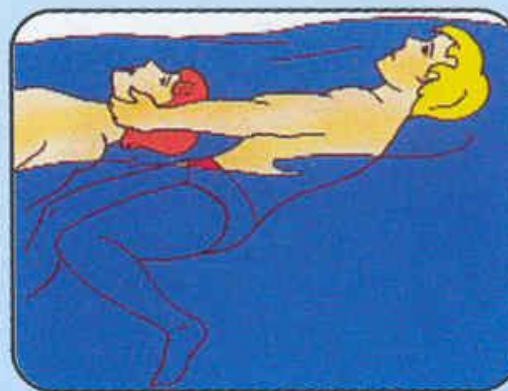
За волосы



Под мышками

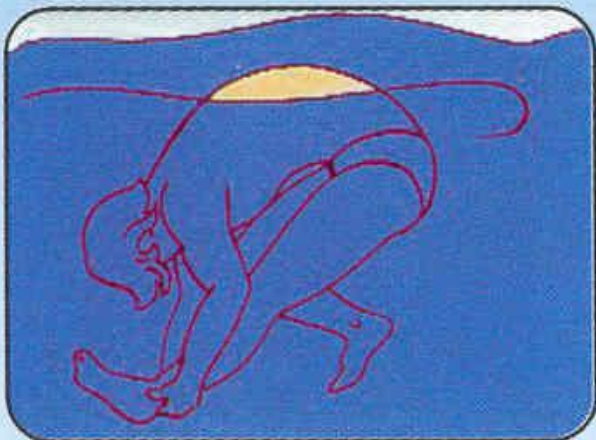
ГЛАВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ ПРИ ТРАНСПОРТИРОВКЕ К БЕРЕГУ:

- быстрота движения;
- рот и нос утопающего - над водой.

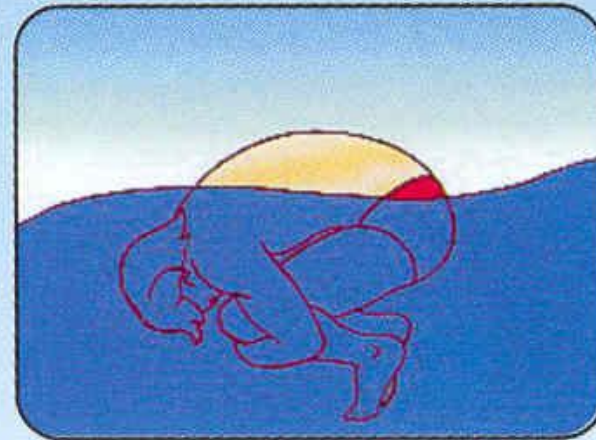


За голову

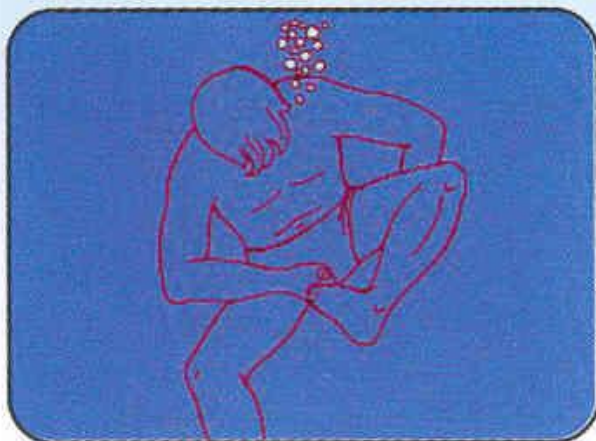
Приемы самопомощи, если свело ногу



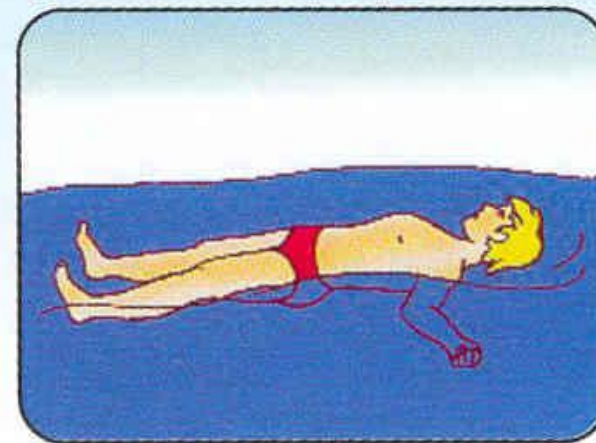
Погрузиться с головой в воду и распрямить ногу



"Поплавок"

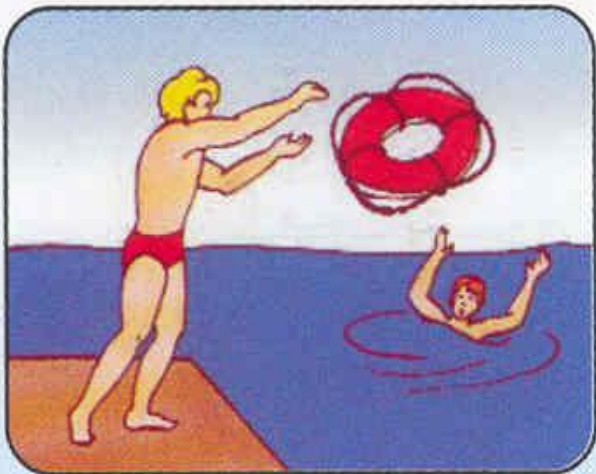


Сильно потянуть на себя ступню за большой палец

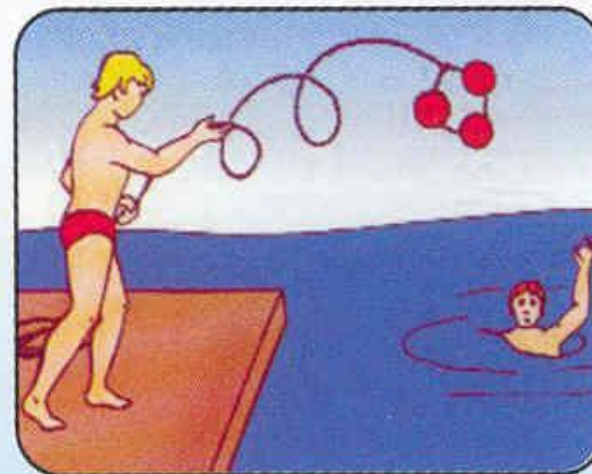


Лежа на спине

Применение спасательных средств



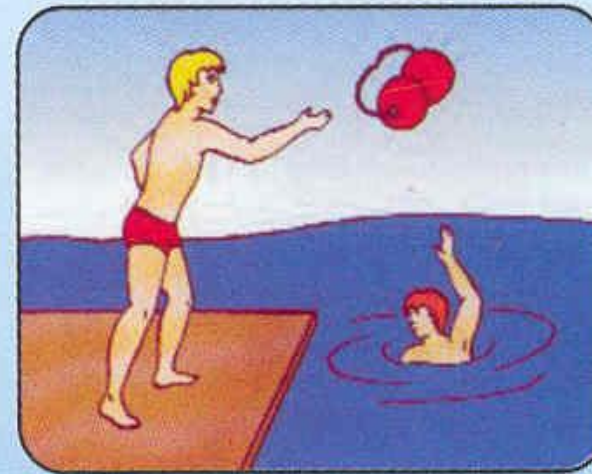
Спасательный круг



"Конец Александра"



Весло или шест



Спасательные шары

МЕРЫ БЕЗОПАСНОСТИ НА ВОДОЕМАХ ЗИМОЙ



Правила перехода по льду водоемов

Каждый год десятки людей погибают под толщей льда. Выход на лед водоема всегда опасен. В любом случае решающим фактором, обеспечивающим безопасность, является умение прогнозировать экстремальные ситуации. Поэтому выходя на лед, нужно быть готовым к любым неожиданностям.



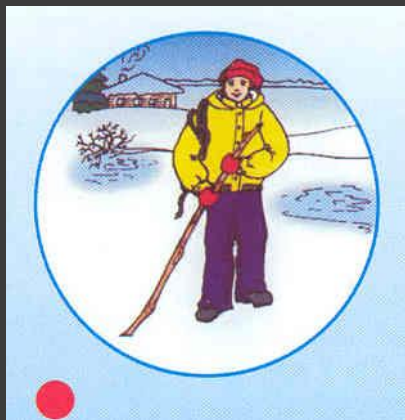
Переходить водоем по льду только при хорошей видимости



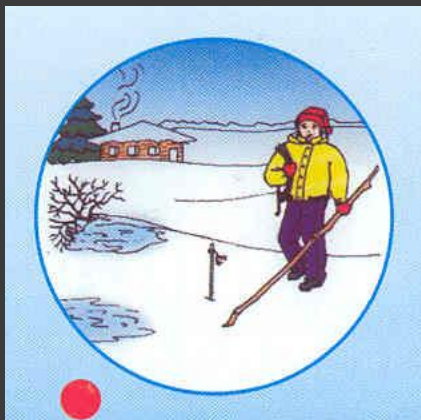
Идя на лыжах, расстегнуть крепления, снять с рук ремни палок



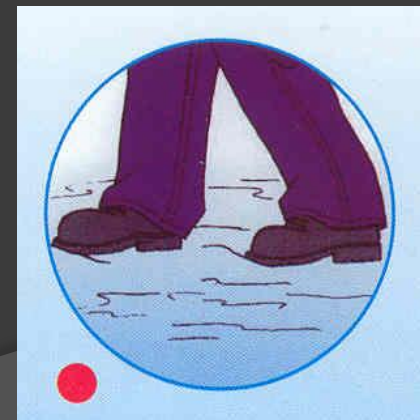
Взять длинную палку, веревку не менее 5 метров



Спускаться там, где нет промоины или вмержших в лед кустов



Идти осторожно, проверяя перед собой лед



Не отрывать подошвы ото льда

Если вам необходимо преодолеть опасный участок замерзшего водоема -делайте это в присутствии страхующего. Двигаться по тонкому льду нужно скользящим шагом. Особенно осторожным следует быть после снегопада. Под снегом не будут видны трещины, полыньи и проруби, а лед под снежными заносами всегда намного тоньше. В таких случаях следует передвигаться, держа в руках шест или длинную палку, проверяя им прочность льда перед собой.

В случае провала под лед длинная палка или шест помогут вам выбраться из полыньи. Приближаясь к опасному участку на лыжах, снимите рюкзак с одного плеча, расстегните лыжные крепления, палки возьмите в одну руку. В случае необходимости вы сможете быстро освободиться от груза и лыж, а с помощью палок легче выбраться из полыньи, если вы туда угодили. Не поддавайтесь панике, почти 90% людей выбирались из подобных ситуаций.

Как выбраться из полыньи



Не погружаться в воду
с головой



Не паниковать,
позвать на помощь



Выбираться в сторону,
с которой произошло
падение



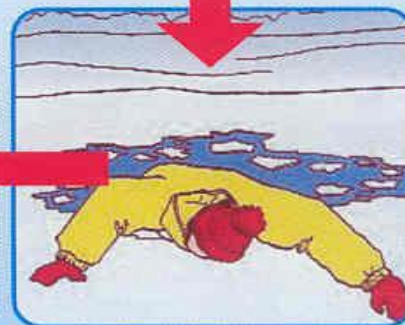
Не отдыхая,
бежать к близкому
жилью



Проползти
3-4 метра по
своим следам

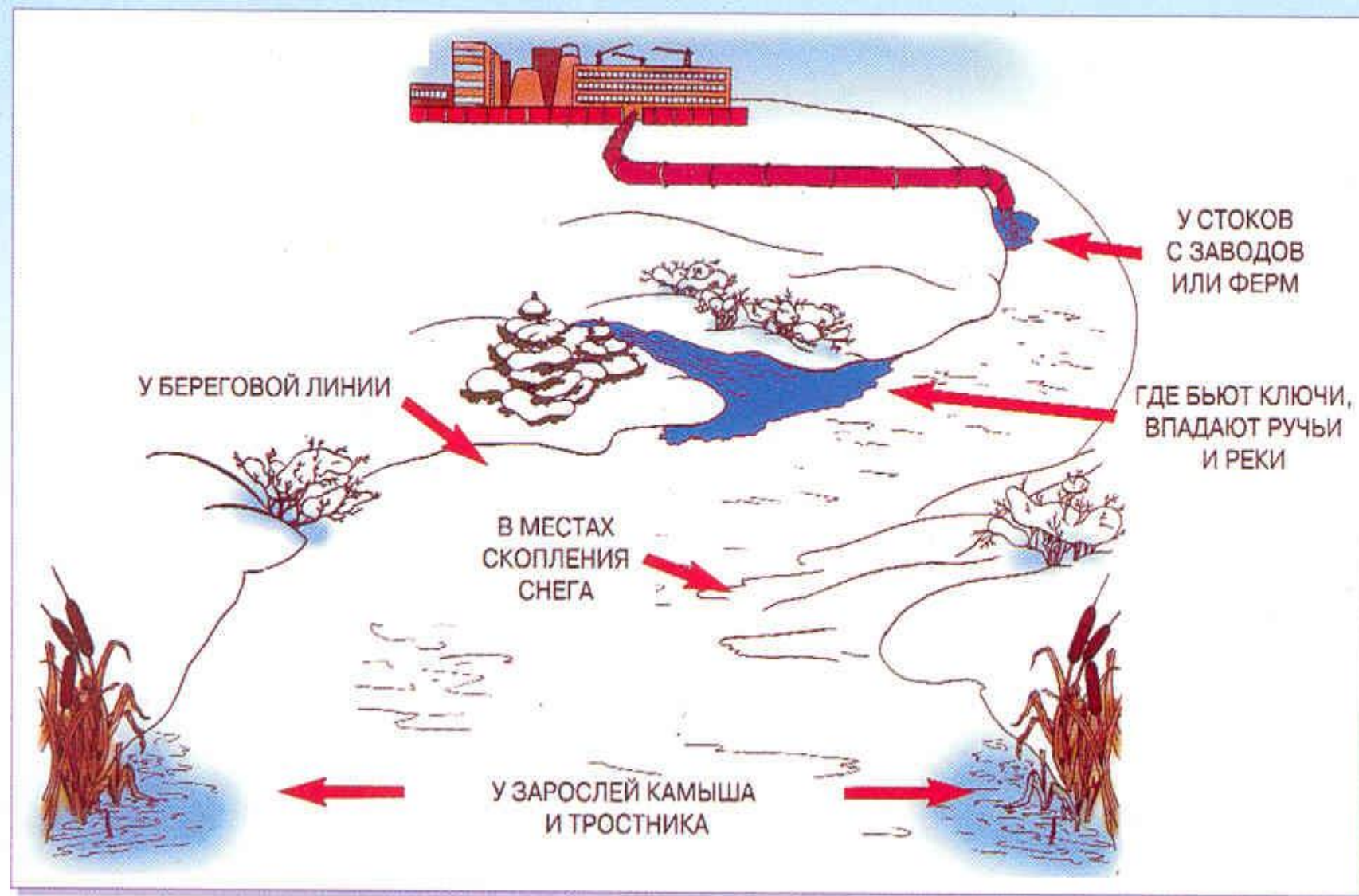


Забросить на лед
ногу, откатиться
от полыньи



Наползать на лед,
раскинув руки
в стороны

Опасные места на льду у водоемов



Для того чтобы спрогнозировать возникновение экстремальных ситуаций на льду нужно знать факторы, которые способствуют возникновению опасности.

Всем известно, что чем ниже температура, тем прочнее лед. Выходя на замерзший водоем, обратите внимание на снег. Если он хрустит, значит лед не подтаял. А если снег мокрый, легко проваливается, оставляя в следах воду - то выходить на лед опасно! На загрязненных водоемах, особенно в местах слива технологических отходов, лед очень тонок. Ранним утром лед, как правило, наиболее крепкий, а во второй половине дня, особенно весной, ослабевает. Наиболее тонким лед бывает в местах поворота реки, где течение более быстрое. Большую опасность весной представляет прибрежная зона водоема. Если уровень воды в водоеме падает, то подо льдом образуются пустоты, в которые легко провалиться. Зная эти факторы, вы сможете предвидеть опасность и избежать ее.

Телефон
ЕДИНОЙ СЛУЖБЫ СПАСЕНИЯ
112