







# Водоём летом и зимой!

Правила поведения на водоёмах



Водоёмы являются опасными в любое время года. Летом они опасны при купании и пользовании плавсредствами. Опасность чаще всего представляют сильное течение (в том числе подводное), глубокие омуты и подводные холодные ключи. Весной и летом к этим факторам прибавляется низкая температура воды.



Умение хорошо плавать - одна из важнейших гарантий безопасного отдыха на воде, но помните, что даже хороший пловец должен соблюдать постоянную осторожность, дисциплину, уметь отдыхать на воде.

Через 5-7 минут после того, как купающийся ушел под воду, трудно надеяться на успешную операцию по его поиску, тем более, когда он лежит на илистом грунте на глубине 2-3 метров, а уж если на 10-12 метрах, тем более.



# Правила безопасного поведения на воде

- 1) Купайся только в специально оборудованных местах.
- 2) Не нырять в незнакомых местах.
- 3) Не заплывать за буйки.
- 4) Не хватать друг друга за руки и ноги во время игр на воде.
- 5) Не умеющим плавать купаться только в специально оборудованных местах глубиной не более 1,2 метра.
- 6) Перед купанием следует отдохнуть.
- 7) Не рекомендуется входить в воду разгоряченным.
- 8) Входите в воду осторожно, медленно, когда вода дойдет вам до пояса, остановитесь и быстро окунитесь.
- 9) Никогда не плавайте в одиночестве, особенно, если не уверены в своих силах.
- 10) Не подавайте ложных сигналов бедствия.
- 11) Помните: купание в нетрезвом виде может привести к трагическому исходу!

# Если тонет человек

Прежде всего дать себе секунду на размышление. Нет ли рядом спасательного средства? Им может быть все, что увеличит плавучесть человека и что вы в состоянии до него добросить. Спасательный круг или веревку можно бросить на 20-25 метров (с борта судна, за счет высоты - значительно дальше). Нет ли лодки? Можно ли позвать кого-то еще на помощь?

- 1) Сразу громко зовите на помощь: «Человек тонет!»
- 2) Попросите вызвать спасателей и «скорую помощь».
- 3) Бросьте тонущему спасательный круг, длинную веревку с узлом на конце.
- 4) 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.

# Правила оказания помощи при утоплении

1) Рот и нос могут быть забиты тиной или песком, их надо немедленно очистить (пальцами, повернув голову человека на бок).

2) Положите пострадавшего животом на свое колено (голову свесить лицом вниз) и, сильно нажав, выплесните воду из желудка и дыхательных путей.

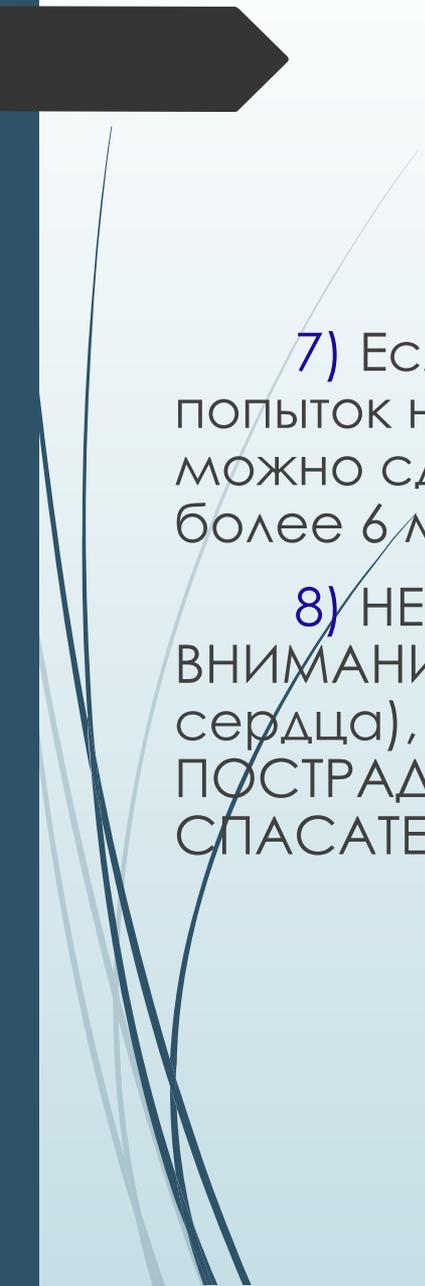
Все это надо делать быстро и так же быстро уложить пострадавшего на спину, расстегнуть ему пояс или верхние пуговицы и начать искусственное дыхание.

3) Встаньте на колени слева, максимально запрокиньте голову утонувшего (это очень важно!) и, сместив челюсть вниз, раскройте ему рот..

4) Сделайте глубокий вдох, приложите свои губы к губам пострадавшего (рекомендуется через платок или марлю) и с силой выдохните воздух. Ноздри пострадавшего при этом надо зажать рукой. Выдох произойдет самостоятельно..

5) Если у пострадавшего не бьется сердце, искусственное дыхание надо сочетать с непрямой массажем сердца.

6) Вызовите «скорую помощь».

A dark grey arrow points to the right from the left edge of the slide. Several thin, light blue lines curve downwards from the top left towards the bottom left of the slide.

7) 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.

8) НЕЛЬЗЯ ОСТАВЛЯТЬ ПОСТРАДАВШЕГО БЕЗ ВНИМАНИЯ (в любой момент может произойти остановка сердца), САМОСТОЯТЕЛЬНО ПЕРЕВОЗИТЬ ПОСТРАДАВШЕГО, ЕСЛИ ЕСТЬ ВОЗМОЖНОСТЬ ВЫЗВАТЬ СПАСАТЕЛЬНУЮ СЛУЖБУ.

# Если тонешь сам

- 1) Не паникуйте.
- 2) Снимите с себя лишнюю одежду, обувь, кричи, зови на помощь.
- 3) 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

- 1) Не паникуйте, постарайтесь развернуться спиной к волне.
- 2) Прижмите согнутые в локтях руки к нижней части груди и сделайте несколько резких выдохов, помогая себе руками.
- 3) Затем очистите от воды нос и сделайте несколько глотательных движений.
- 4) Восстановив дыхание, ложитесь на живот и двигайтесь к берегу.
- 5) При необходимости позовите людей на помощь.

Зимой большинство водоемов покрывается льдом, который является источником серьезной опасности, особенно после первых морозов и в период оттепелей. В это время очень высок риск провалиться под лёд. Поэтому важно соблюдать правила безопасного поведения на зимних водоемах.



# Безопасная толщина льда

- для одного человека не менее 7 см;
- для сооружения катка 12 см и более;
- для совершения пешей переправы 15 см и более;
- для проезда автомобилей не менее 30 см.

# Основные правила безопасного поведения на ЗИМНИХ ВОДОЕМАХ

- 1) надежным является лед, имеющий зеленоватый или синеватый оттенок, а желтоватый лед опасен;
- 2) опасны участки льда в местах впадения рек и ручьев, у крутых берегов, на крутых изгибах русла;
- 3) места, где поверх льда выступает вода, представляют большую опасность, так как обычно свидетельствуют о наличии промоины;
- 4) преодолевать водоем по льду следует в светлое время суток и при хорошей видимости
- 5) при движении по льду группы людей необходимо соблюдать дистанцию примерно 5 м;
- 6) при наличии рюкзака необходимо предусмотреть возможность быстрого освобождения от него (лучше нести его на одном плече).

# Что делать, если Вы провалились под лед?

- Не паниковать, не делать резких движений, стабилизировать дыхание;
- широко раскинуть руки в стороны и постараться зацепиться за кромку льда, чтобы не погрузиться с головой;
- по возможности перебраться к тому краю полыньи, где течение не увлечет Вас под лед;
- попытаться осторожно, не обламывая кромку, без резких движений, наползая грудью, лечь на край льда, забросить на него одну, а затем и другую ногу.
- Если лед выдержал, медленно, откатиться от кромки и ползти к берегу; передвигаться нужно в ту сторону, откуда пришли, ведь там лед уже проверен на прочность.

# Как оказать первую помощь пострадавшему

- Вооружиться любой длинной палкой, доской, шестом или веревкой. Можно связать воедино шарфы, ремни или одежду.
- Подползать к полынье очень осторожно, широко раскинув руки.
- Сообщить пострадавшему криком, что идете ему на помощь, это придаст ему силы, уверенность.
- Если Вы не один, то, лечь на лед и двигаться друг за другом. Подложить под себя лыжи, фанеру или доску, чтобы увеличить площадь опоры и ползти на них.
- За 3–4 метра протянуть пострадавшему шест, доску, кинуть веревку или шарф или любое другое подручное средство.

# Как оказать первую помощь пострадавшему

- Подавать пострадавшему руку небезопасно, так как, приближаясь к полынье, вы увеличите нагрузку на лед и не только не поможете, но и сами рискуете провалиться. –
- Осторожно вытащить пострадавшего на лед, и вместе с ним ползком выбираться из опасной зоны.
- Доставить пострадавшего в теплое (отапливаемое) помещение.
- Оказать ему помощь: снять и отжать всю одежду, по возможности переодеть в сухую одежду и укутать полиэтиленом (возникнет эффект парника).
- Вызвать скорую помощь.



# Домашнее задание

Повторить устно: первая помощь утопающему, правила поведения на льду.

Ответить на вопросы: как помочь пострадавшему провалившемуся под лёд? Что делать, если вы провалились под лёд?