

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 и строго придерживаться правил поведения на воде.

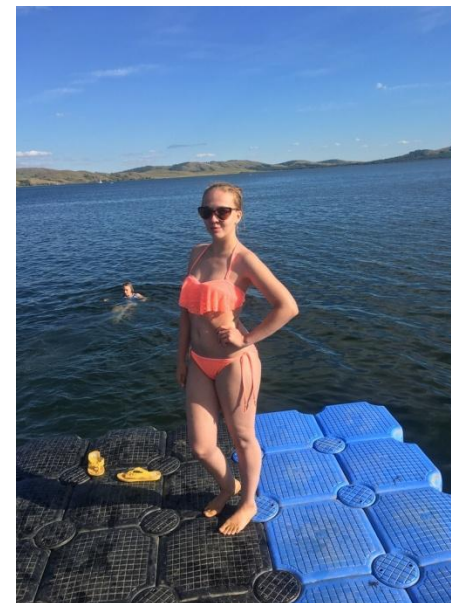



Правила безопасного поведения на воде

- 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) Следите за играми детей даже на мелководье, потому что они могут во время игр упасть и захлебнуться.
 - 12) Учиться плавать дети могут только под контролем взрослых.
 - 13) Помните: купание в нетрезвом виде может привести к трагическому исходу!


Если тонет человек

- 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) 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».



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 лед. Поэтому важно соблюдать правила безопасного поведения на зимних водоемах.



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).
 - 7) Провалившись, необходимо облокотиться на лед, перенести на него одну ногу, затем вытащить вторую, перекатиться на лед и осторожно переместиться в сторону от опасного места. Перед этим лучше освободиться от обуви.





**РЕБЯТА, БУДЬТЕ
ОСТОРОЖНЫ!!!**