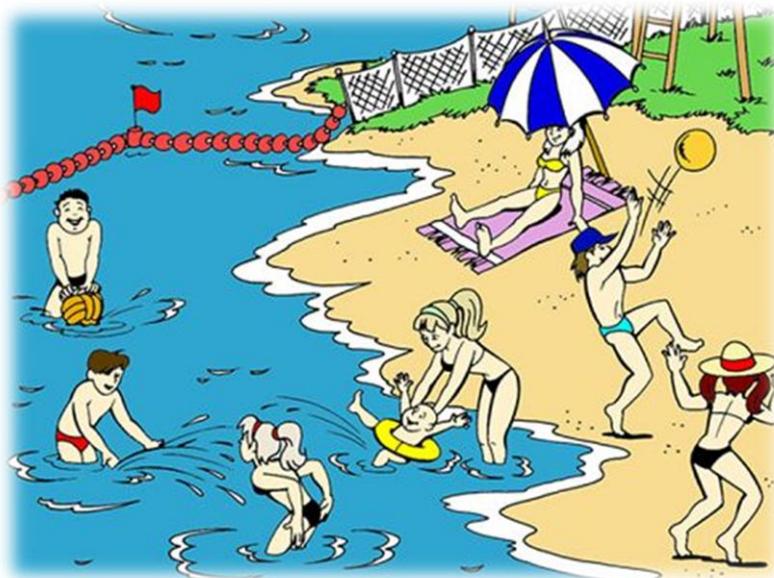


ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОСТИ НА ВОДЕ.



Открытые водоемы, безусловно, источник опасности, и поэтому осторожность при купании и плавании вполне оправдана. Первый раз купаться следует в солнечную, безветренную погоду при температуре воздуха 20-23 градуса тепла, воды - 17-19 градусов.

Лучшее время суток для купания - 8-10 часов утра и 17-19 часов вечера. Не следует купаться раньше, чем через час-полтора после приема пищи.

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

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. Перед купанием следует отдохнуть.

Не рекомендуется входить в воду разгоряченным.

Не отплывайте далеко от берега, не заплывайте за предупредительные



знаки. Купайтесь в специально отведенных и оборудованных для этого местах. Перед купанием в незнакомых местах обследуйте дно. Входите в воду осторожно, медленно, когда вода дойдет вам до пояса, остановитесь и быстро окунитесь.

Никогда не плавайте в одиночестве, особенно, если вы не уверены в своих силах.

Не подавайте ложных сигналов бедствия.

Следите за играми детей даже на мелководье, потому что они могут во время игр упасть и захлебнуться.



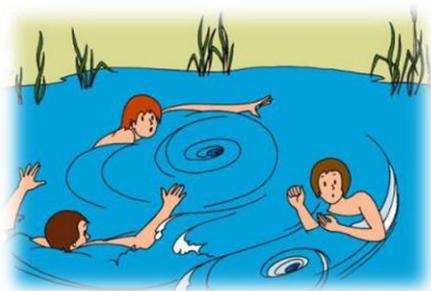
Не устраивайте в воде игр, связанных с захватами - в пылу азарта вы можете послужить причиной того, что партнер вместо воздуха вдохнет воду и потеряет сознание.

Учиться плавать дети могут только под контролем взрослых.

При преодолении водоёмов на лодках несовершеннолетние должны быть в спасательных средствах.

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.

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.

Правила безопасного поведения на воде:

- ❖ Купайся только в специально оборудованных местах.
- ❖ Не нырять в незнакомых местах.
- ❖ Не заплывать за буйки.
- ❖ Не приближаться к судам.
- ❖ Не хватать друг друга за руки и ноги во время игр на воде.
- ❖ Не умеющим плавать купаться только в специально оборудованных местах глубиной не более 1,2 метра.

При пользовании лодкой, катамараном, скутером запрещается:

- ❖ Оправляться в путь без спасательного жилета.
- ❖ Отплывать далеко от берега.
- ❖ Вставать, переходить и раскачиваться в лодке.
- ❖ Нырять с лодки.
- ❖ Залезать в лодку через борт.

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 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. Плывите 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!!!***