

Безопасное поведение на водоемах летом.

Лето – пора отпусков. А какой отпуск обходится без посещения водоема, искусственного или естественного. Неважно. По статистике, в среднем на водоемах погибает более 10 тыс. человек, и больше половины из них погибают в воде. Именно поэтому следует соблюдать элементарные правила безопасности, чтобы отдых не обернулся неприятными последствиями, и не только.

- Умение плавать это важнейшая составляющая безопасности на воде. Но даже хороший пловец должен соблюдать постоянную осторожность, дисциплину и строго придерживаться правил поведения на воде. Если же вообще нет навыков плавания, в воду заходить глубже, чем по пояс запрещено.

- Не рекомендуется купаться ранее, чем через 1,5 часа после еды.

Не следует входить в воду уставшим, разгоряченным или вспотевшим.

Если Вы плохо плаваете, не доверяйте надувным матрасам и кругам.

Паника – основная причина трагедий на воде. Никогда не поддавайтесь панике.

Купание в необорудованных для этого местах, а также в запрещенных местах.

Оборудованным считается место для купания, где дно водоема проверено, очищено от коряг и пней, различного мусора. Кроме того, акватория оборудованных мест купания ограничивается специальными буйками, а на суше оборудован спасательный стенд: спасательные круги, медицинская аптечка.

В запрещенных местах для купания возможно наличие подводных течений, водоворотов и омутов.

Поведение на водоеме летом.

- Запрещается плавать вблизи причалов и пирсов, а также подплывать к судам. Также, запрещено нырять с лодок и причалов. Незнание состояния дна и опора в виде причала или лодки может привести к получению травм позвоночника. Использование в качестве плавсредства предметов, не предназначенных для этого, может также привести к травмированию.

- ***Несоблюдение температурного режима.***

- Нарушение этого пункта также может пагубно сказаться на состоянии здоровья. Не рекомендуется купаться при температуре ниже 20 градусов. Если уж это неизбежно, то купание должно осуществляться под присмотром других людей, а лучше медиков. При температуре 24 и выше нахождение в воде должно быть ограничено 40 минутами. В противном случае наступает переохлаждение организма, что может повлечь за собой недостаток дыхания и учащенное сердцебиение.

- Также, следует помнить, что после последнего приема пищи должно пройти не менее двух часов, прежде чем вы направитесь в водоем.

- Игры в водоеме должны осуществляться в специально оборудованных местах, не допускать игр с подбрасываниями в воде, захватами купающихся, а также

подачи сигнала ложной тревоги.

- Дети сами являются повышенным источником опасности. Не оставляйте их без присмотра. Даже если ребенок умеет плавать, он вряд ли сможет правильно распределить свои силы, поэтому не упускайте ребенка из виду ни на минуту. Обязательно наденьте на ребенка спасательный жилет. Следует помнить: дети мерзнут в воде гораздо быстрее взрослого, поэтому его нахождение в воде не должно оставаться бесконтрольным.
- Распитие спиртных напитков до, во время и после купания строго противопоказано.
- Загрязнение водоема и прибрежной зоны также запрещено.

В случае, если вы решили прокатиться на лодке, катамаране или SUP-серфингом, следует обязательно надеть спасательный жилет. Никакой круг и надувные жилеты его не заменят. Подробнее с правилами безопасного отдыха на водоемах можно ознакомиться, посмотрев видео.

НЕОБХОДИМО ПОМНИТЬ!

- купаться можно только в разрешенных местах;
- нельзя нырять в незнакомых местах – на дне могут оказаться притопленные бревна, камни, коряги и др.;
- не следует купаться в заболоченных местах и там, где есть водоросли или тина;
- не отплывайте далеко от берега на надувных плавсредствах – они могут оказаться неисправными, а это очень опасно даже для умеющих хорошо плавать;
- нельзя цепляться за лодки, залезать на знаки навигационного оборудования, бакены, буйки и т.д.;
- нельзя подплывать к проходящим судам, заплывать за буйки, ограничивающие зону заплыва, и выплывать на фарватер;
- нельзя купаться в штормовую погоду или в местах сильного прибоя;
- если вы оказались в воде на сильном течении, не пытайтесь плыть навстречу течению. В этом случае нужно плыть по течению, но так, чтобы постепенно приближаться к берегу;
- если вы попали в водоворот, наберите побольше воздуха, нырните и постарайтесь резко свернуть в сторону от него;
- если у Вас свело судорогой мышцы, ложитесь на спину и плывите к берегу, постарайтесь при этом растереть сведенные мышцы. Не стесняйтесь позвать на помощь;
- нельзя подавать крики ложной тревоги.

ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ ДЕТЕЙ НА ВОДЕ

- когда купаешься, поблизости от тебя должны быть взрослые;
- нельзя играть в тех местах, откуда можно упасть в воду;
- не заходи на глубокое место, если не умеешь плавать или плаваешь плохо;
- не ныряй в незнакомых местах;

- не заплывай за буйки;
- нельзя выплывать на судовой ход и приближаться к судну;
- не устраивай в воде игр, связанных с захватами;
- нельзя плавать на надувных матрасах и камерах (если плохо плаваешь);
- не пытайся плавать на бревнах, досках, самодельных плотках;
- если ты решил покататься на лодке, выучи основные правила безопасного поведения в этом случае;
- необходимо уметь правильно управлять своими возможностями.

ОКАЗАНИЕ ПОМОЩИ ТОНУЩЕМУ ЧЕЛОВЕКУ

Бросьте тонущему человеку плавающий предмет, ободрите его, позовите помощь.

Добираясь до пострадавшего вплавь, учтите течение реки.

Если тонущий не контролирует свои действия, подплывите к нему сзади и захватив его за голову, под руку, за волосы, буксируйте к берегу.

На берегу необходимо оказать пострадавшему доврачебную помощь, ликвидировать кислородную недостаточность, применять меры:

При попадании жидкости в дыхательные пути:

- положите пострадавшего животом на согнутое колено;
- проведите очистку от слизи, слюны носовой полости и носоглотки;
- путем сдавливания грудной клетки удалите воду, попавшую в дыхательные пути;
- после этого пострадавшего уложите на спину и при отсутствии дыхания или сердечной деятельности проведите искусственное дыхание и непрямой массаж сердца.

ПОМНИТЕ

Нарушение правил безопасного поведения на воде – это главная причина гибели людей, в том числе детей.

Телефон спасения: «112»).