

ПАМЯТКА населению по правилам безопасного поведения на воде

ВЫБОР ВРЕМЕНИ И МЕСТА КУПАНИЯ 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. Лучше всего купаться в специально оборудованных местах: пляжах, бассейнах, купальнях; обязательно предварительно пройти медицинское освидетельствование и ознакомиться с правилами внутреннего распорядка мест для купания. В походах место для купания нужно выбирать там, где чистая вода, ровное песчаное или гравийное дно, небольшая глубина (до 2м), нет сильного течения (до 0,5 м/с). Начинать купаться рекомендуется в солнечную безветренную погоду при температуре воды 17-19^оС, воздуха 20-25^оС. В воде следует находиться 10-15 минут, перед заплывом необходимо предварительно обтереть тело водой. Запутавшись в водорослях, не делайте резких движений и рывков. Необходимо лечь на спину, стремясь мягкими, спокойными движениями выплыть в ту сторону, откуда приплыл. Если все-таки не удастся освободиться от растений, то, освободив руки, нужно поднять ноги и постараться осторожно освободиться от растений при помощи рук. Нельзя подплывать близко к идущим судам. Вблизи идущего теплохода возникает течение, которое может затянуть под винт. 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. Не менее опасно нырять с плотов катеров, лодок, пристаней и других плавучих сооружений. Под водой могут быть бревна - топляки, сваи, рельсы, железобетон и пр. Нырять можно лишь в местах, специально для этого оборудованных. Нельзя купаться у крутых, обрывистых и заросших растительностью берегов. Здесь склон дна может оказаться засоренным корнями и растительностью. Иногда песчаное дно бывает зыбучим, что опасно для не умеющих плавать. **ЕСЛИ СЛУЧИЛАСЬ СУДОРОГА** При переохлаждении в воде тела пловца могут появиться судороги, которые сводят руку, а чаще ногу или обе ноги. При судорогах надо немедленно выйти из воды. Если нет этой возможности, то необходимо действовать следующим образом: 1. Изменить стиль плавания - плыть на спине. 2. При ощущении стягивания пальцев руки, надо быстро, с силой сжать кисть руки в кулак, сделать резкое отбрасывающее движение рукой в наружную сторону, разжать кулак. 3. При судороге икроножной мышцы необходимо при сгибании двумя руками и обхватить стопу пострадавшей ноги и с силой подтянуть стопу к себе. 4. При судорогах мышц бедра необходимо обхватить рукой ногу с наружной стороны ниже голени у лодыжки (за подъем) и, согнув ее в колени, потянуть рукой с силой назад к спине. 5. Произвести укальвание любым острым подручным предметом (булавкой, иголкой и т.п.). 6. Уставший пловец должен помнить, что лучшим способом для отдыха на воде является положение "лежа на спине". Чтобы избавиться от воды, попавшей в дыхательные пути и мешающей дышать, нужно немедленно остановиться; энергичными движениями рук и ног удерживаться на поверхности воды и, подняв голову возможно выше, сильно откашляться. Чтобы избежать захлебывания в воде, пловец должен: соблюдать правильный ритм дыхания; плавая в волнах, нужно внимательно следить за тем, чтобы делать вдох, когда находишься между гребнями волн; плавая против волн, следует спокойно подниматься на волну и скатываться с нее; если идет волна с гребнем, то лучше всего подныривать под нее немного ниже гребня; 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 больше воздуха в легкие, погрузиться в воду и, сделав сильный рывок в сторону по течению, всплыть на поверхность. **ОКАЗАНИЕ ПОМОЩИ ТОНУЩЕМУ ЧЕЛОВЕКУ** Бросьте тонущему человеку плавающий предмет, ободрите его, позовите на помощь. Добираясь до пострадавшего вплавь, учтите течение реки. При спасении тонущего подплывите к нему сзади, возьмите за волосы или подмышки, переверните лицом вверх и, не позволяя себя захватить, плывите к берегу. На берегу положите пострадавшего животом на согнутое колено (голова пострадавшего при этом должна свисать вниз), проведите туалет носовой полости и носоглотки (удаляя салфеткой, куском материи глину, песок, водоросли, ил), а затем 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. Необходимо знать, что паралич дыхательного центра наступает через 4-6 минут после погружения под воду, а сердечная деятельность может сохраняться до 15 минут. Поэтому мероприятия первой помощи должны выполняться быстро. Искусственное дыхание и непрямой массаж сердца следует продолжать до появления объективных признаков смерти (полное отсутствие реакции глаза на свет, широкий зрачок, трупные пятна). При восстановлении дыхания и сердечной деятельности дайте пострадавшему горячее питье, тепло укутайте и как можно быстрее доставьте в лечебное учреждение. **ПРАВИЛА КАТАНИЯ НА ЛОДКЕ** Важным условием безопасности на воде является строгое соблюдение правил катания на лодке: - нельзя выходить в плавание на неисправной и полностью необорудованной лодке; - перед посадкой в лодку, надо осмотреть ее и убедиться в наличии весел, руля, ключичин,

спасательного круга, спасательных жилетов по числу пассажиров, и черпака для отлива воды; - посадку в лодку производить, осторожно ступая посреди настила; - садиться на балки (скамейки) нужно равномерно; - ни в коем случае нельзя садиться на борт лодки, пересаживаться с одного места на другое, а также переходить с одной лодки на другую, раскачивать лодку и нырять с нее; - запрещается кататься на лодке детям до 16 лет без сопровождения взрослых, перегружать лодку сверх установленной нормы для этого типа лодки, пересекать курс моторных судов, близко находиться к ним и двигаться по судовому ходу. Опасно подставлять борт лодки параллельно идущей волне. Волну надо "резать" носом лодки поперек или под углом. Если лодка опрокинется, в первую очередь нужно оказать помощь тому, кто в ней нуждается. Лучше держаться всем пассажирам за лодку и общими усилиями толкать ее к берегу или на мелководье.

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 матрацах 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

*ОНД Петродворцового района
УНДПР ГУ МЧС России по Санкт-Петербургу*