

Памятка безопасного поведения на воде

В разгаре лето, школьные каникулы. Дети отдыхают, играют, купаются, загорают, придумывают различные забавы, находясь на водоемах. Начинать купаться рекомендуется в солнечную безветренную погоду при температуре воды 17-19⁰С, воздуха 20-25⁰С. В воде следует находиться 10-15 минут, перед заплывом необходимо предварительно обтереть тело водой.

Надо помнить, что на воде, как и с огнем, шутки плохи. Чтобы избежать беды, детям необходимо строго соблюдать ряд простых правил поведения на воде.

ПОМНИТЕ:

- купаться можно только в местах разрешенных и в присутствии взрослых;
- нельзя нырять в незнакомых местах - на дне могут оказаться камни, коряги, металлические прутья и т.д.;
- не следует купаться в заболоченных местах и там, где есть водоросли или тина. Если вы все же запутались в водорослях, не делайте резких движений и рывков. Необходимо лечь на спину, стремясь спокойными движениями выплыть на берег.
- нельзя заплывать далеко от берега, не рассчитав свои силы, опасно даже для умеющих хорошо плавать;
- нельзя подплывать к проходящим судам, заплывать за буйки;
- если ты оказался в воде на сильном течении, не пытайся плыть навстречу течению. Нужно плыть по течению, но так, чтобы постепенно приближаться к берегу.
- если у тебя свело судорогой мышцы, ложись на спину и плыви к берегу, постарайся при этом растереть сведенные мышцы. Также можно уколоть сведенную конечность любым острым подручным предметом (булавкой, иголкой и т.п.)
- чтобы избавиться от воды, попавшей в дыхательные пути и мешающей дышать, нужно немедленно остановиться, энергичными движениями рук и ног удерживаться на поверхности воды и поднять голову как можно выше, сильно откашляться.

РЕКОМЕНДАЦИИ О ТОМ, КАК НЕ УТОНУТЬ:

1. Научись плавать (это главное).
2. Если ты плохо плаваешь - не доверяйся надувным матрасам и кругам.
3. Паника - основная причина трагедий на воде. Никогда не поддавайся панике.

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.

Отдел информации, пропаганды и связи с общественностью Главного управления МЧС России по Костромской области

Основные правила поведения на воде: памятка населению

Главными причинами несчастных случаев на водоемах по-прежнему остаются отсутствие культуры поведения на водоемах — купание в состоянии опьянения, отсутствие контроля со стороны родителей за маленькими детьми и подростками и купание в необорудованных местах.

Соблюдая простые меры предосторожности и прислушиваясь к советам специалистов, вы обезопасите себя от несчастных случаев.

Рекомендуется:

- предварительно получить консультацию врача о максимальном времени пребывания в воде и на солнце;
- купаться и нырять только в разрешенных, хорошо известных местах. Если место реки вам незнакомо, необходимо убедиться в том, что на дне нет пней, коряг, острых камней, ям, водоворотов, а также водорослей;
- при эксплуатации маломерных судов обязательно использовать спасательные жилеты.

Запрещается:

- купаться при болезнях сердца, склонности к обморокам и припадкам;
- купаться вблизи водосбросов, шлюзов, пристаней, мостов, водоворотов, стремнин, в судоходном фарватере, вблизи плавательных средств;
- резко входить в воду или нырять после длительного пребывания на солнце, сразу после приема пищи, в состоянии утомления;
- входить в воду при большой волне;
- оставлять детей на берегу водоема без присмотра взрослых, умеющих плавать и оказывать первую помощь;
- не умея плавать, находиться в воде на надувном матрасе или камере;
- долго находиться в воде, особенно холодной. Длительное пребывание в воде может привести к переохлаждению тела и вызвать судороги;
- купаться в штормовую погоду и во время грозы;
- заниматься подводным плаванием или подводной охотой без разрешения врача.

ПАМЯТКА

населению по правилам безопасного поведения на воде

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 ознакомившись 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 17-19⁰С, воздуха 20-25⁰С. В воде следует находиться 10-15 минут, перед заплывом необходимо предварительно обтереть тело водой.



При переохлаждении тела пловца в воде 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 укалывание 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.

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 с целью покачаться на волнах. 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 очень засоренным корнями и растительностью. Иногда песчаное дно бывает зыбучим, что опасно для не умеющих плавать.

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, уключин, 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.

Для не умеющих плавать и плохо плавающих, особую опасность представляют различные надувные плавсредства: камеры, пояса, резиновые матрацы и т.п.

