

Информационный материал по безопасному отдыху населения на водных объектах в летний период

Безопасность детей на воде летом

Безопасность детей на воде целиком и полностью зависит от их родителей. Даже несмотря на гладкую и относительно спокойную поверхность, дно водоёмов может быть неровным, илистым, в отдельных местах встречаются сильные течения и водовороты. Поэтому первое правило, которое обязательно соблюдать всем без исключения любителям активного отдыха на берегу моря, к примеру, реки или озера, звучит так: купаться можно только в отведённых для таких целей местах. Вплоть до младшего школьного возраста дети принимают водные процедуры только под присмотром взрослых, и мамы-папы (или бабушки-дедушки и др.) при этом неусыпно следят за ними. Ребята постарше уже могут купаться самостоятельно, но они должны быть осведомлены о мерах профилактики несчастных случаев на воде, знать основы оказания первой медицинской помощи, уметь её оказывать, определять утопающего человека и т.п. Начинать закладывать в них эту информацию нужно с самого юного возраста. Разъясняя и показывая на примерах, делаясь личным опытом и не боясь говорить о последствиях. Что же должны знать родители о технике безопасности их детей во время купания в водоёмах и чему они обязаны научить подрастающее поколение во избежание неприятных последствий от общения с водной стихией?

Профилактика несчастных случаев на воде: советы родителям

- Водные процедуры можно проводить не ранее полутора часов после приёма пищи.
- Не рекомендуется плавать в воде, если её температура ниже 16 градусов, поскольку это может закончиться потерей сознания и возникновением судорог.
- Если воздух прогрелся до 25 градусов, в то время как температура воды находится на уровне около 18 градусов, максимальное время нахождения в воде может быть не более 15 минут.
- Купаться можно только в специально отведённых для этого местах (обычно они огорожены буйками). Но если захотелось поплавать в водоёме, где таких мест нет, к выбору зоны для купания нужно подойти серьёзно – глубина не более 2 метров, ровное дно, а скорость течения не должна превышать более полуметра в секунду, водоём ни в коем случае не заболочен.
- Взрослым необходимо тщательно проверить дно и постоянно контролировать процесс купания детей, которые должны находиться близко к берегу.

Для того чтобы избежать несчастных случаев на воде, родителям необходимо самим руководствоваться простыми правилами, и обязательно каждый раз перед походом на пляж озвучивать эти правила для младших членов семейства.

Если взрослые находятся в нетрезвом виде, купаться категорически запрещено и самим родителям, и их детям. Потому что полный и неусыпный контроль в данной ситуации уже невозможен.

Основные правила

1. Нельзя заплывать за буйки, а если таковых не имеется – плавать далеко от берегов.
2. Запрещено купаться возле кораблей, лодок, катеров, пароходов и пр.
3. Запрещено совершать прыжки в воду в местах, если это место незнакомо или глубина небольшая.
4. Прыгать в воду можно только со специально оборудованных площадок.
5. Нельзя после долгого и интенсивного теплового воздействия с разбега прыгать в холодную воду, поскольку это чревато остановкой сердца или потерей сознания. Для предотвращения таких последствий следует ополоснуться до купания.
6. Запрещено купаться во время сильного волнения или в шторм.
7. Нельзя купаться в водоёмах, на берегах которых находятся в большом количестве крупные камни или железобетонные плиты, со временем они обрастают мхом, и входить в воду или выходить из воды по ним бывает довольно сложно и небезопасно.
8. Специальные надувные круги и матрацы не предназначены для плавания на далёком расстоянии от берегов.
9. Ни в коем случае нельзя играть в игры, когда требуется захватывать или удерживать соперника в воде — это опасно для жизни.
10. Время нахождения в воде следует ограничивать в зависимости от температуры обеих стихий – воды и воздуха.

Поведение в критических ситуациях

Зачастую несчастные случаи происходят по вине самих пловцов, которые начинают впадать в панику и перестают держать ситуацию под контролем. Нужно научиться расслабляться, плавая пассивно на поверхности воды. Для этого перевернитесь на спину и немного разведите в стороны конечности, а если тело начинает опускаться ниже, то его необходимо поддерживать на плаву с помощью лёгких движений.

Без паники

- Если во время купания в водоёме вы случайно запутались в водорослях – сохраняйте спокойствие. Чтобы избавиться от них, следует совершать мягкие и плавные движения непосредственно у водной глади.
- В случае, когда вы оказались в водовороте, следует набрать в лёгкие максимально возможное количество воздуха и нырнуть в воду сначала вертикально, а затем резко повернуть в сторону от водоворота.
- Бессмысленно плыть против сильного течения, если вы случайно в него попали. Плыть следует по нему, а грести – под углом, постепенно приближаясь к суше. По берегу можно будет вернуться к месту вашего отдыха.
- Если вы купаетесь в море или океане, то можете встретиться с эффектом под названием «канал обратной тяги». Это область, где течение волны поворачивается вспять. При попадании в такое место вас будет уносить все дальше от берега. В таких обстоятельствах нужно плыть вдоль береговой линии и только по мере угасания этого явления возвращаться к суше. Чтобы быстрее вернуться, можно воспользоваться силой волн, которые будут подталкивать вас к берегу.

Как избавиться от судороги?

Как только вы начали ощущать, что ту или иную мышцу сводит судорога, нужно срочно выходить из водоёма. В ситуации, когда вы оказались далеко от берега, и нет

возможности быстро доплыть до него, вам очень помогут несколько способов самопомощи. Их отработать вы должны будете заблаговременно, ещё до похода на пляж.

- Судороги всегда проходят, когда мышцу прокалывают острым предметом, например, иголкой или булавкой. По этой причине пловцы, планирующие заплыв на большие расстояния, каждый раз накалывают на плавательный костюм английскую булавку. Но самый лучший способ избежать такого явления – не заплывать далеко.
- При появлении слабых кратковременных судорог и ощущения слабости следует перевернуться на спину, расслабив ноги и руки, и плыть в таком положении к берегу.
- Если вы почувствовали, что судорога свела пальцы рук, то поможет следующее – сожмите их, а затем резко отведите руки вперёд, разжимая при этом кисти.
- Когда судорога сводит икры, нужно принять согнутое положение, а пострадавшую ногу взять за пятку и подтянуть к себе, ближе к животу и груди.
- Когда вы почувствовали, что свело мышцу бедра, обхватите с наружной стороны лодыжку (ближе к пятке) и с усилием тяните её назад к спине.

Обязательно попрактикуйтесь в выполнении упражнений, позволяющих оперативно избавиться от судорог, в домашних условиях или перед заплывом вместе с детьми. Это поможет убедиться в том, что они выполняют всё правильно.

Следует всегда помнить, что самой лучшей профилактикой такого неприятного явления, как судорога, является соблюдение элементарных мер безопасности – не следует далеко заплывать и слишком долго находиться в холодной воде.

Первая помощь утопающим

Вам нужно знать, что утопающий почти никогда не издаёт никаких звуков, а уж тем более – не кричит, как это, обычно, показывают в кино. Дело в том, что когда вода попадает в дыхательные пути, человек стремится вдохнуть хоть немного воздуха, и как можно скорее, а кричать он никак не может.

О том, что пловец тонет, могут свидетельствовать:

- широко раскрытые глаза;
- попеременное погружение в воду и выныривание;
- беспорядочные телодвижения;
- человек барахтается и стремится плыть к берегу.

Как помочь утопающему?

1. Подплывать к нему следует по самому короткому пути, если вы находитесь на берегу. Запомните место, где вы увидели человека и наиболее характерный ближайший объект территории – это нужно, чтобы примерно знать, где искать тонущего, если тот уйдёт под воду.
2. Нужно заранее подготовить спасательный круг или любое другое плавательное оборудование, которое значительно облегчит транспортировку утопающего и позволит сэкономить ваши силы.
3. Помните о том, что спасти жизнь утонувшему человеку можно ещё в течение семи минут после потери им сознания.

4. Если пострадавший нормально реагирует на вас, нужно успокоить его и заставить держаться за плечи со стороны спины, а самому плыть брасом по направлению к берегу. Когда человек ведёт себя неадекватно, нужно схватить его сзади (можно и за волосы, но так, чтобы голова была на поверхности).
5. Если пострадавший находится без сознания, его берут за подбородок и плывут с ним к берегу, главное – чтобы лицо было над водой.

Соблюдение мер безопасности – это не трусость, а рациональная осторожность. Если кто-то их игнорирует, это не повод совершать такую же глупость. Будьте мудрыми и научите этой мудрости своих детей. Тогда от семейного отдыха у водоёмов вы будете получать только удовольствие, о последствиях не беспокоясь.

Уважаемые родители!!!

Информируем Вас о необходимости усиления родительского контроля по обеспечению безопасности пребывания детей в летний период. Обратит особое внимание на недопустимость нахождения детей без присмотра на водоёмах!!!

Наступило лето!

Прекрасная пора для детворы. Жаркие дни стоят в нашем городе. И взрослые горожане и дети проводят время возле водоёмов.

Купание в реке, озере и море является одним из лучших способов закаливания детского организма летом, так как при этом сочетается воздействие воздуха, солнечного света, воды и движений. Под влиянием купаний улучшаются сон, аппетит, обмен веществ. Чтобы от купания получить только пользу и удовольствие необходимо соблюдать правила поведения детей на воде, которые помогут сохранить здоровье и жизнь.

Вода – опасная для людей стихия. Даже спокойная водная гладь, несмотря на кажущуюся безопасность, таит в себе угрозы. Причём неприятности обычно случаются не с теми детьми, которые не умеют плавать, поскольку они обычно не заходят в воду глубже, чем по пояс, а с тем, кто мнит себя отличными пловцами. Ребёнок дошкольного и младшего школьного возраста всегда должен купаться под присмотром взрослых, должны плавать только в специально отведённых для этого местах с безопасным проверенным дном, при отсутствии глубоких ям, сильного течения, водоворотов или больших волн. Многие несчастные случаи происходят именно из-за купания в запрещённых местах.



Что нужно знать родителям про безопасность детей на воде:

- купаться надо часа через полтора после еды;
- если температура воды менее +16 °С, то купаться вообще не рекомендуется, так как от холода могут начаться судороги или может произойти потеря сознания;
- при температуре воды от +17 до +19 °С и температуре воздуха около 25° С, в воде не следует находиться более 10-15 минут;
- плавать надо только в специально оборудованных для этого безопасных местах.
- если вы решили поплавать, находясь в местах дикой природы, то выбирайте место с чистой водой, глубиной до 2-х метров, с ровным гравийным или песчаным дном и где течение воды слабое, то есть не превышает 0,5 м/с (для проверки бросьте в воду щепку или палочку).
- всегда хорошо проверяйте дно и следите за купающимися детьми. Дети должны купаться у самого берега. Никогда не купайтесь в заболоченных местах;
- если вы находитесь в нетрезвом состоянии, то не пускайте детей в воду, они, оставшись без присмотра, могут попасть в беду.

НЕЛЬЗЯ:

- заплывать за буйки, а если их нет, то слишком далеко от берега;
- близко подплывать к судам;
- прыгать в воду в местах, где мелко или незнакомое дно;
- прыгать в воду с лодок, причалов, мостов;
- купаться в шторм и при сильных волнах;

- после перегрева на солнце или долгого бега резко прыгать в холодную воду, это может вызвать шок и потерю сознания или остановку сердца. Предварительно надо сполоснуться водой;
- купаться в шторм и при сильных волнах.

Ещё хочется предупредить, что с осторожностью надо купаться в водоёмах, берег которых обложен большими камнями или бетонными плитами, они покрываются мхом и становятся скользкими и по ним опасно и трудно выбираться. Надувные матрасы и круги предназначены для плавания только вблизи берега.

Всегда надо помнить и соблюдать правила безопасности на воде для детей. Знаешь сам – научи этому товарищей. Безопасность в данном случае не признак трусости, а осторожность разумных людей.

Лето – пора веселья и беззаботности, в особенности для наших отпрысков. Родителям же остается быть чрезмерно внимательными, поскольку в местах отдыха могут таиться всякого рода опасности. Поэтому ознакомление с правилами безопасности на летних каникулах чрезвычайно важно для всех мам и пап. Кстати, не помешает рассказать о них и детям. И речь идет не только о безопасности дошкольников летом. Многие ученики средних и старших классов во время отдыха делают много глупостей и наносят вред организму.

Безопасность на воде летом

Большинство семей предпочитают проводить жаркие летние дни на пляжах водоёмов – озера, реки, моря. Взрослые и малыши с удовольствием купаются и загорают, дышат свежим воздухом. Однако вода может быть опасной. Поэтому перед поездкой на место отдыха следует изучить следующие рекомендации:

- Не разрешайте купаться ребёнку без вашего присмотра, особенно на матрацах или надувных кругах.
- Отпускайте отпрыска в воду только в плавательном жилете или нарукавниках.
- Не позволяйте детям играть в игры, где участники прячутся под водой или их «топят». Такие развлечения могут окончиться трагедией.
- Не разрешайте заплывать за буйки и нырять в неизвестных местах водоёма, поскольку камни и ветки деревьев часто приводят к травмам.
- Контролируйте время пребывания ребёнка в воде, чтобы не допустить переохлаждения.
- Во избежание солнечных ожогов смазывайте кожу ребёнка специальными солнцезащитными средствами.

Безопасность на природе летом

Если вам удастся выбрать на природу (лес, парк), обязательно ознакомьтесь с правилами безопасности детей летом:

- В таких местах обычно много клещей, укусы которых опасны тяжёлыми заболеваниями (энцефалит, болезнь Лайма). Поэтому ребёнка лучше одеть в штаны и закрытую обувь. Причём брюки следует заправить в резинку носков. Не помешает и обработка поверхности одежды средствами от насекомых.
- Объясните ребёнку, что запрещено трогать незнакомые грибы и кушать неизвестные ягоды или плоды, растущие в лесу – они могут быть ядовитыми.
- Во избежание укуса таких насекомых как шмели, осы, пчёлы, расскажите, что нужно оставаться недвижимым, когда они поблизости.
- Не позволяйте ребёнку подходить к животным, которые могут укусить его и заразить бешенством.
- Ни в коем случае не оставляйте детей без присмотра – они могут заблудиться.

Общие правила безопасности детей на летних каникулах

К сожалению, опасности подстерегают детей не только в местах отдыха, но и на детской площадке, на дороге, в общественных местах. Однако следование рекомендациям поможет снизить риски:

- Для ребёнка обязательным является ношение головного убора на улице для предотвращения теплового или солнечного удара.
- Приучите детей всегда мыть руки перед употреблением пищи.
- Поскольку на лето приходится пик пищевых отравлений и заболеваний энтеровирусными инфекциями, следите за свежестью продуктов, всегда мойте овощи и фрукты перед употреблением.
- Обязательно учите ребёнка переходу по светофору, расскажите об опасности, которую несёт автомобиль.
- Расскажите детям о том, как правильно себя вести на детской площадке, в частности, катанию на качелях. К ним нужно подходить сбоку; садиться и вставать, дождавшись полной остановки; крепко держаться при катании.

Правила пожарной безопасности в летний период

Важно научить и правилам пожарной безопасности в летний период.

- Не позволяйте разводить костры без присутствия взрослых. Поясните опасность огненной стихии в быстром распространении на соседние объекты.
- Соблюдайте питьевой режим, чтобы не допустить обезвоживания. Давайте ребёнку очищенную природную воду без газа.
- Если ваше чадо катается на велосипеде или роликах, приобретите ему защитный шлем, налокотники и наколенники.

Следование простым рекомендациям поможет обезопасить жизнь и здоровье вашего ребёнка и позволит провести летние каникулы с максимальным удовольствием.

Памятка родителям о мерах безопасности детей на водоемах

Уважаемые родители!

- Не игнорируйте правила поведения на воде и не разрешайте делать это детям.
- Не купайтесь с ними в местах, где это запрещено.
- Старайтесь держать ребенка в поле своего зрения, когда он находится в воде.
- Не заплывайте за буйки, не прыгайте в воду со скал или в местах с неизвестной глубиной.
- Не следует входить или прыгать в воду после длительного пребывания на солнце, так как при охлаждении в воде наступает сокращение мышц, что может повлечь остановку сердца.
- Строго контролируйте нахождения ребенка в воде, чтобы избежать переохлаждения.
- Купаться лучше утром или вечером, когда солнце греет, но еще нет опасности перегрева.
- Для детей, которые плохо плавают, применяйте специальные средства безопасности, надувные нарукавники или жилеты.
- Объясните детям, что опасно плавать на надувных матрацах, игрушках или автомобильных шинах.
- Не разрешайте нырять с мостов, причалов.
- Нельзя подплывать к лодкам, катерам и судам.
- Если достаточно взрослые школьники самостоятельно идут купаться, то старайтесь чтобы они ходили в безопасные места, где есть пост спасателя и медсестра.
- Не проходите мимо случаев появления детей у воды без сопровождения взрослых.
- Обучите детей не только плаванию, но и правилам поведения в критических ситуациях, объясните опасность водоворотов, судорог, больших волн, сильных течений и т.д.
- Научите азам техники спасения утопающих, если вы не можете сделать это сами, то сходите к инструктору по плаванию.

Оказание помощи утопающему

- Если на ваших глазах тонет человек, оглянитесь, нет ли поблизости спасательных средств (ими может быть все, что увеличит плавучесть человека и что вы в состоянии до него добросить).
- Если решили добираться до тонущего вплавь, учитывайте течение воды, ветер, препятствия и расстояние.
- Приблизившись к человеку, постарайтесь успокоить его. Если он может контролировать свои действия, то должен держаться за ваши плечи. В противном случае поднырните под тонущего, захватите (проще всего — за волосы) и плывите к берегу.
- Вытащив пострадавшего, осмотрите его, освободите верхние дыхательные пути от воды и инородных тел.
- В случае отсутствия дыхания и сердечной деятельности немедленно приступите к оказанию первой помощи и отправьте пострадавшего в медпункт (больницу).

Памятка для детей о поведении на воде в летний период.

РЕБЯТА! Самый полезный отдых летом — это отдых на воде. Купаясь, катаясь на лодках, на катамаранах, гидроциклах вы укрепляете организм, развиваете ловкость и выносливость. Вода не страшна тем, кто умеет хорошо плавать. Вот почему первым условием безопасности на воде является умение плавать. Однако и умеющий плавать должен быть дисциплинированным, постоянно соблюдать осторожность и правила поведения на воде. - Нарушение правил поведения на воде ведет к несчастным случаям и гибели людей.

Поэтому, купаясь и катаясь на лодках и маломерных судах, строго выполняйте нижеследующие правила поведения на воде:

- Купаться можно в разрешенных местах, в купальнях или на оборудованных пляжах.
- Для купания выбирайте песчаный берег, тихие неглубокие места с чистым дном.
- Не купайтесь в запрещенных и необорудованных для купания местах (у плотин, на водосбросе, в карьерах, котлованах, бассейнах для промышленных нужд).

Ребята! Помните, что при купании категорически запрещается:

- Заплывать далеко от берега, выплывать за пределы ограждения мест купания.
- Подплывать близко к проходящим судам, катерам, весельным лодкам, гидроциклам, баржам.
- Взбираться на технические предупредительные знаки, буи, бакены и др.
- Прыгать в воду с лодок, катеров, парусников и других плавательных средств.
- Купаться у причалов, набережных, мостов.

- Купаться в вечернее время после захода солнца.
- Прыгать в воду в незнакомых местах.
- Купаться у крутых, обрывистых берегов.
- Помните, что после еды разрешается купаться не раньше чем через полтора - два часа.
- Во время купания не делайте лишних движений, не держите свои мышцы в постоянном напряжении, не гонитесь за скоростью продвижения в воде, не нарушайте ритма дыхания, не переутомляйте себя, не принимайте участия в больших заплывах без разрешения врача и необходимых тренировок.
- Попав на быстрое течение, не плывите против течения, проплывайте на груди или на боку, горизонтально на немного повышенной скорости. Остерегайтесь водоворотов, никогда не подплывайте к ним близко.
- Попав в водоворот, не теряйтесь, наберите побольше воздуха в легкие, погрузитесь в воду и сделайте смелый рывок в сторону по течению.

Помните, что причиной гибели пловцов часто бывает сковывающая его движения судорога.

Причины этому следующие:

- Переохлаждение в воде.
- Переутомление мышц, вызванное длительной работой их без расслабления и непрерывным плаванием одним стилем.
- Купание незакалённого в воде с низкой температурой.
- Предрасположенность пловца к судорогам.
- Во всех случаях пловцу рекомендуется переменить стиль плавания и по возможности выйти из воды.

Если нет условий для немедленного выхода из воды, необходимо действовать следующим образом:

- При ощущении стягивания пальцев руки надо быстро с силой сжать кисть руки в кулак, сделать резкое отбрасывающее движение рукой в наружную сторону и разжать кулак;

- при судороге икроножной мышцы необходимо подогнувшись, двумя руками обхватить стопы пострадавшей ноги и с силой поджать ногу в колене спереди к себе;
- при судороге мышц бедра необходимо обхватить рукой ногу с наружной стороны, ниже голени (у лодыжки за подъем) и, согнув ее в колене, подтянуть с силой назад к спине.

Лучшим способом отдыха на воде является положение “Лежа на спине”.



ЕДИНЫЙ ТЕЛЕФОН СПАСЕНИЯ **112**

ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ ПРИ УТОПЛЕНИИ

1 Убедись, что тебе ничто не угрожает. Извлеки пострадавшего из воды. (При подозрении на перелом позвоночника - вытаскивай пострадавшего на доске или щите).

2 Уложи пострадавшего животом на свое колено, дай воде стечь из дыхательных путей. Обеспечь проходимость верхних дыхательных путей. Очисти полость рта от посторонних предметов (слизь, рвотные массы и т.п.).

3 Определи наличие пульса на сонной артерии, реакции зрачков на свет, самостоятельного дыхания.

4 При отсутствии признаков жизни проводи сердечно-легочную реанимацию. Продолжай реанимацию до прибытия медицинского персонала или до восстановления самостоятельного дыхания и сердцебиения.

5 При восстановлении самостоятельного дыхания и сердцебиения придай пострадавшему устойчивое боковое положение. Укрой и согрей его. Обеспечь постоянный контроль за состоянием!

ЕЖЕГОДНО У ВОДЫ ГИБНУТ ДЕТИ



А ВАШ РЕБЕНОК В БЕЗОПАСНОСТИ?

ДЕТИ
ДОЛЖНЫ
ЖИТЬ



ВНИМАНИЕ, РОДИТЕЛИ!

Ежегодно на водоёмах области гибнут люди. Причинами их трагической гибели является пренебрежение правилами безопасности.

Факторами риска утопления детей на воде в летнее время таковы: отсутствие навыков плавания, купание в неустановленных местах, использование средств индивидуальной плавучести, оставление ребёнка у воды без присмотра, отсутствие у взрослых, находящихся с ребёнком на водоёме, навыка сердечно-лёгочной реанимации.

Чтобы избежать несчастных случаев на воде, родителям следует каждый раз перед походом на пляж вспоминать самим и озвучивать для младших членов семейства правила поведения у воды.

**ОСТОРОЖНО! ВОДА ОШИБОК НЕ ПРОЩАЕТ!
НЕ ОСТАВЛЯЙТЕ ДЕТЕЙ БЕЗ ПРИСМОТРА!**

Чтобы лето было добрым (правила поведения детей на воде)



Купайся только там, где
рядом есть взрослые



Если не умеешь
плавать, пользуйся
нарукавниками или
надувным кругом



Не ныряй и не плавай
в неизведанных местах
или в грязной воде



Не заплывай за
«буйки» (ограждения)



Не балуйся на воде, не дерись и не мешай
плавать другим



государственное казенное учреждение здравоохранения
«Волгоградский областной центр медицинской профилактики»,
Волгоград



БЕЗОПАСНОСТЬ НА ВОДЕ

ВО ИЗБЕЖАНИЕ НЕСЧАСТНЫХ СЛУЧАЕВ НЕЛЬЗЯ:



ПРЫГАТЬ С ОБРЫВОВ И ВЫШЕК,
НЕ ПРОВЕРИВ ДНО



ОСТАВЛЯТЬ У ВОДЫ ДЕТЕЙ
БЕЗ ПРИСМОТРА



ЗАПЛЫВАТЬ ЗА БУЙКИ ИЛИ
ПЫТАТЬСЯ ПЕРЕПЛЫВАТЬ ВОДОЕМЫ



КУПАТЬСЯ В ХОЛОДНОЙ ВОДЕ
(ТЕМПЕРАТУРА НИЖЕ
+18 ГРАДУСОВ ПО ЦЕЛЬСИЮ).



УСТРАИВАТЬ В ВОДЕ ОПАСНЫЕ ИГРЫ,
КАТАТЬСЯ НА САМОДЕЛЬНЫХ ПЛОТАХ



ПОДАВАТЬ ЛОЖНЫЕ
СИГНАЛЫ ТРЕВОГИ



ОТПЛЫВАТЬ ДАЛЕКО ОТ БЕРЕГА
НА НАДУВНЫХ МАТРАЦАХ И КРУГАХ,
ОСОБЕННО, ЕСЛИ ВЫ НЕ УМЕЕТЕ ПЛАВАТЬ



КУПАТЬСЯ В НЕТРЕЗВОМ ВИДЕ



КУПАТЬСЯ В МЕСТАХ,
ГДЕ КУПАНИЕ ЗАПРЕЩЕНО



ПОДПЛЫВАТЬ БЛИЗКО
К СУДАМ, ЛОДКАМ, КАТЕРАМ



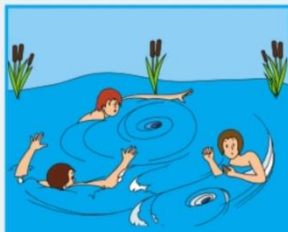


БЕЗОПАСНОСТЬ НА ВОДЕ

ПРОСТЫЕ ПРАВИЛА



Купайтесь только в разрешенных местах, на благоустроенных пляжах.



Не боритесь с сильным течением! Используйте его, чтобы приблизиться к берегу.



Не прыгайте в незнакомых местах!



Не подплывайте к проходящим судам и не забирайтесь на предупредительные знаки!



Не купайтесь в штормовую погоду, берегитесь волн!



Не заплывайте далеко от берега на надувных матрасах и автомобильных камерах!




Не переохлаждайтесь и не перегревайтесь. Не купайтесь, если температура воды ниже 18°C.



Не используйте для плавания самодельные устройства! Они могут перевернуться.

obavetka.by





Правила поведения на воде

Купание полезно только здоровым людям, поэтому проконсультируйтесь с врачом, прежде чем соберетесь идти на пляж. Первый раз купаться следует в солнечную, безветренную погоду при температуре воздуха 20-23°C тепла, воды +17°+19°C.

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. При купании необходимо помнить о следующих правилах поведения на воде:

- перед купанием надо отдохнуть, в воду ходить осторожно, медленно;
- не отплывайте далеко от берега;
- во время купания не стойте без движения;
- продолжительность купания не должна превышать 15-20 минут;
- не следует купаться в ночное время;
- не плавайте в одиночестве;
- купайтесь не ранее чем через час-полтора после приема пищи;
- не отпускайте купаться детей без присмотра взрослых.

На водоемах ЗАПРЕЩАЕТСЯ:

- купаться в местах, где выставлены штыи (аншлаги) с предупреждающими и запрещающими знаками и надписями, заплывать за буйки, обозначающие границы плавания и санитарную зону водохранилищ;
- подплывать к моторным, нарусным, весельным лодкам и другим плавательным средствам;
- прыгать в воду с катеров, лодок, причалов, а также сооружений, не приспособленных для этих целей;
- загрязнять и засорять водоемы и берега;
- распивать спиртные напитки, купаться в состоянии алкогольного и наркотического опьянения;
- приводить и купать собак и других животных в места отдыха людей на водных объектах;
- оставлять на берегу, в местах для переселения мусор;
- подавать сигналы ложной тревоги;
- играть с мячом и в другие спортивные игры в не отведенных для этого местах;
- допускать действия, связанные с ныранием и захватом купающихся;
- плавать на досках, бревнах, лежаках, автомобильных камерах, надувных матрасах и других, не приспособленных для этого средствах.









Республиканский центр компетенции и переподготовки кадров по профессиональным компетенциям руководителей муниципальных образований "Горис" Сервис

БЕЗОПАСНОСТЬ НА ВОДЕ

ОБЩИЕ ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОГО ПОВЕДЕНИЯ НА ВОДЕ



Купаться можно только в установленных местах.

КУПАТЬСЯ ЗАПРЕЩЕНО!



Не купайтесь в неизвестных и не предназначенных для этой цели водоёмах!



Не ныряйте в местах с неизвестным рельефом дна!



Не заплывайте за ограничительные знаки мест, отведённых для купания! Не подплывайте к большим судам, весельным лодкам, баржам.

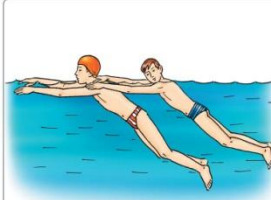
ОКАЗАНИЕ ПОМОЩИ ТЕРпяЩИМ БЕДСТВИЕ НА ВОДЕ



Если при плавании свело ногу, то необходимо на секунду погрузиться с головой в воду и, распрямив ногу, сильно потянуть рукой ступню на себя за большой палец.



Если тонущий может ещё какое-то время самостоятельно оставаться на поверхности воды, достаточно бросить ему спасательный круг, за который он может держаться, пока к нему не подплывёт спасатель.



Если вы хороший пловец, такой способ транспортировки пострадавшего в воде наиболее приемлем.



Подплывать к тонущему следует осторожно. Брать утопающего безопаснее всего сзади под мышки и, поддерживая его лицо над водой, плыть к берегу.

ЕСЛИ ТЫ ОТПРАВЛЯЕШЬСЯ НА ПЛЯЖ, ВОЗЬМИ С СОБОЙ:

- Головной убор: кепку или панаму.
- Солнцезащитные очки.
- Питьевую воду.
- Солнцезащитный крем.
- Аптечку: обезболивающее средство и обеззараживающее, вату, бинт, пластырь.
- Полотенце.
- Средства для безопасного плавания: надувной круг, нарукавники или матрас.



ПОМНИ!

- Купаться безопасно в светлое время суток. Лучшее время для купания с 8 до 11 часов утра и с 16 до 19 часов вечера.
- Если ты плохо плаваешь, держись мелководья и используй надувной круг или нарукавники.
- Будь всегда на виду у взрослых.
- Плавать на надувном матрасе можно, если ты хорошо плаваешь.
- Выбирай надувные плавательные средства, состоящие из нескольких отдельных секторов.



ПЛАВАТЬ В ОТКРЫТОМ ВОДОЁМЕ МОЖНО, ЕСЛИ:

- Место для купания официально разрешено и оборудовано.
- Температура воды выше +18 °С.
- Ты не перегрелся на солнце.
- Нет штормового предупреждения или сильного приоя.
- После последнего приёма пищи прошло не менее 1,5-2 часов.



ВО ВРЕМЯ КУПАНИЯ:

- Не заплывай за буйки. Если случайно заплыл, немедленно вернись.
- Находишься в воде не дольше 15 минут.
- Не подплывай к идущему катеру или лодке.
- Если мяч, круг или игрушку сдуло ветром и подхватило волнами – не догоняй их.
- Не используй для плавания самодельные средства, они ненадёжны.



ЗНАЙ!

В реках с сильным течением плавать опасно. С силой течения не могут справиться даже опытные пловцы.

ЕСЛИ ТЕБЯ ПОДХВАТИЛО ТЕЧЕНИЕ:

- Сохраняй спокойствие, избегай хаотичных движений.
- Не пытайся плыть против течения, не трать силы.
- Плыви по течению, но по диагонали, к берегу.



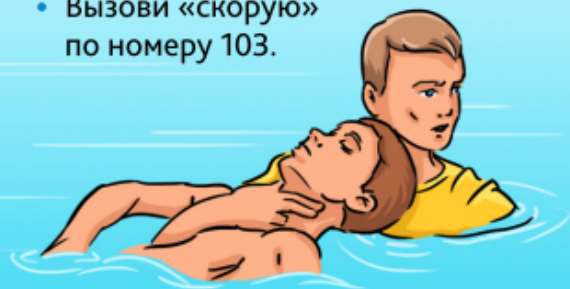
ЕСЛИ ЧЕЛОВЕК ТОНЕТ:

- Помни, тонущий человек может не махать руками и не кричать, часто он не пытается выплыть сам – у него нет на это сил.
- Если ты заметил тонущего человека, немедленно звони по номеру 112.
- Позови взрослых.
- Брось пострадавшему спасательный круг или другой плавучий предмет.
- Если рядом есть лодка, и ты умеешь ею управлять, плыви к утопающему на ней.



ЕСЛИ ЛОДКИ НЕТ, И ТЫ УВЕРЕН В СВОИХ СИЛАХ:

- Подплыви к тонущему снизу и сзади. Если он схватит тебя – вырывайся, чтобы не уйти с ним под воду.
- Возьми его за плечо, под руку или за волосы, вытащи голову из воды и гребки к берегу.
- Если пострадавший в сознании, разотри его сухим полотенцем на берегу, дай горячий напиток.
- Если без сознания, положи его животом на колесо, дай воде стечь, очисти рот от посторонних предметов и приступай к искусственному дыханию.
- Вызови «скорую» по номеру 103.



ЕСЛИ У ТЕБЯ В ВОДЕ СВЕЛО РУКУ ИЛИ НОГУ:

- Измени положение тела, перевернись на спину и плыви к берегу. Выйди из воды.
- Если плыть нет сил, а судорога не проходит, позови на помощь людей на берегу.
- Если свело икроножную мышцу, постарайся согнуться и обхватить стопу руками, а затем потянуть ее на себя.
- Уколи любым острым предметом пострадавшую ногу или руку.



КАТАНИЕ НА ЛОДКЕ БЕЗОПАСНО, ЕСЛИ:

- Хорошая погода и нет штормового предупреждения.
- Плавательное средство не перегружено.
- Все пассажиры в спасательных жилетах.
- Каждого ребёнка сопровождает один взрослый.
- Никто не ходит по лодке, не пытается пересечь.
- Пассажиры сидят на скамейках, а не на бортах.







ЕСЛИ КТО-ТО УПАЛ ЗА БОРТ:

- Используй подручные средства для спасения: весло, спасательный круг, верёвку.
- Действуй быстро.
- Поднимай пострадавшего на борт со стороны кормы.
- Помоги согреть пострадавшего.

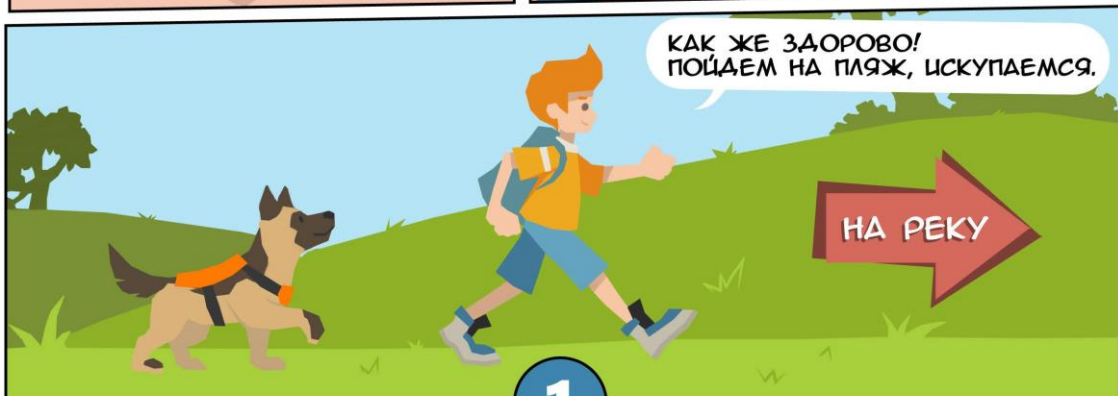


ЭКСТРЕННЫЕ ТЕЛЕФОНЫ:

БУДЬ ВСЕГДА ГОТОВ!

-  ПОЖАРНЫЕ И СПАСАТЕЛИ: **101, 01**
-  ПОЛИЦИЯ: **102, 02**
-  СКОРАЯ ПОМОЩЬ: **103, 03**
-  СЛУЖБА ГАЗА: **104, 04**





Ой, смотри-ка, компас, что это там?

СТООООЙ!





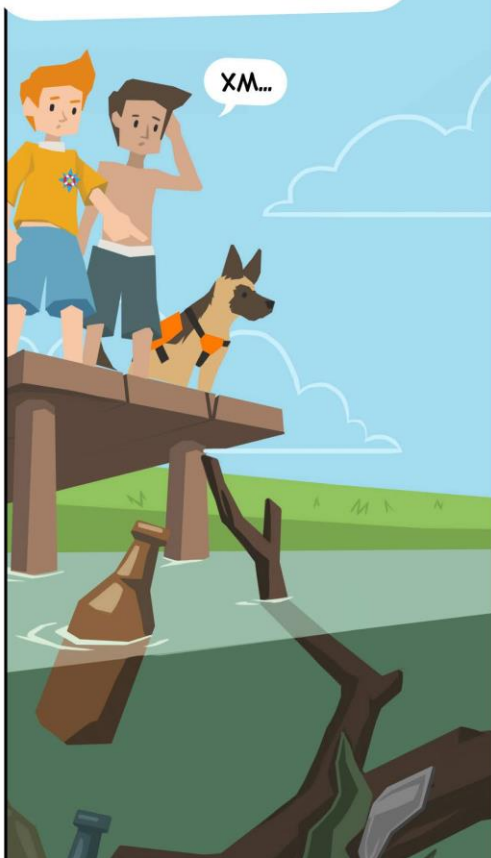
СТООООУ!



ТЫ РАЗВЕ НЕ ЗНАЕШЬ, ЧТО НЫРЯТЬ В НЕЗНАКОМОМ МЕСТЕ, ДА ЕЩЕ КОГДА ВОКРУГ НЕТ НИ ВЗРОСЛЫХ, НИ СПАСАТЕЛЕЙ, НИ В КОЕМ СЛУЧАЕ НЕЛЬЗЯ?!

ДА ЛАДНО, ПОДУМАЕШЬ. ТЫ САМ ПРОСТО БОИШЬСЯ И ЗАВИДАЕШЬ, ЧТО Я ТАКОЙ СМЕЛЬЦ!

НУ УЖ НЕТ, ОСТОРОЖНОСТЬ НЕ ЗНАЧИТ ТРУСОСТЬ!
ТЫ ВЕДЬ ДАЖЕ НЕ ПОСМОТРЕЛ, КУДА НЫРЯТЬ СОБРАЛСЯ - ТАМ КОРЯГИ!
А ПОД ВОДОЙ ЕЩЕ МНОГО ЧЕГО МОЖЕТ БЫТЬ.



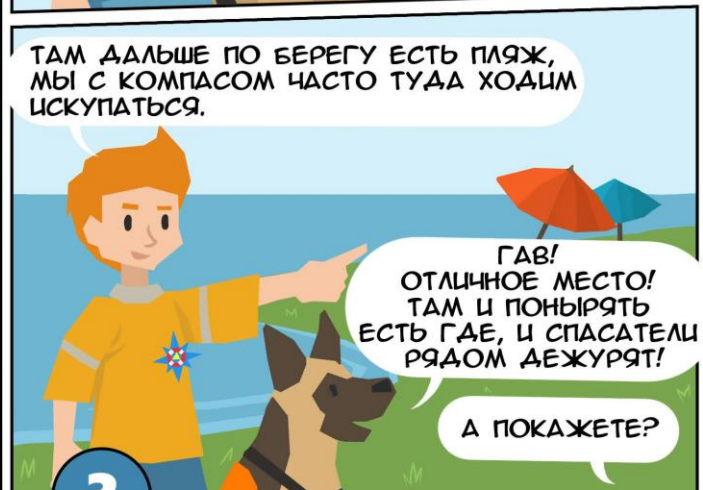
ХМ...



РАЗВЕ СТОИТ ОДИН ПРЫЖОК ТОГО, ЧТОБЫ ПОВРЕДИТЬ СЕБЕ ЧТО-НИБУДЬ И СИДЕТЬ ПОТОМ МЕСЯЦ ДОМА?

А ЕСЛИ РОДИТЕЛИ НАКАЖУТ, ТО И ДОЛЬШЕ!

ДА ПОНЯЛ Я, ПОНЯЛ!



ТАМ ДАЛЬШЕ ПО БЕРЕГУ ЕСТЬ ПЛЯЖ, МЫ С КОМПАСОМ ЧАСТО ТУДА ХОДИМ ИСКУПАТЬСЯ.

ГАВ!
ОТЛИЧНОЕ МЕСТО!
ТАМ И ПОНЫРЯТЬ ЕСТЬ ГАЕ, И СПАСАТЕЛИ РЯДОМ ДЕЖУРЯТ!

А ПОКАЖЕТЕ?

