

Правила поведения на воде

Наступило лето, а вместе с ним долгожданный купальный сезон. Сотни людей устремляются в выходные дни поближе к воде. Свежий воздух, солнце, купание не только доставляют удовольствие, но и служат хорошим средством закаливания организма. Но вода также может уносить жизни людей.

Основными причинами гибели людей является купание в необорудованных местах, несоблюдение элементарных правил поведения на воде, купание в состоянии алкогольного опьянения. Большинство несчастных случаев с участием детей происходит вследствие купания без присмотра взрослых.

Открытые водоемы, безусловно, источник опасности, и поэтому осторожность при купании и плавании вполне оправдана.

Большинство несчастных случаев на воде можно было бы предотвратить, просто соблюдая ряд правил безопасного поведения на воде.

В большинстве случаев трагедии происходят во время купания в состоянии алкогольного опьянения. Алкогольное опьянение сопровождается снижением самоконтроля, переоценкой своих сил, изменением чувствительности кожного покрова. Нарушается координация движений, угнетается дыхательная и сердечная деятельность, появляется апатия и сонливость.

Купаться лучше утром или вечером, когда солнце греет, но нет опасности перегрева. Не рекомендуется входить в воду разгоряченным. Температура воды должна быть не ниже 17-19 градусов. Плавать в воде можно не более 20 минут, причем это время должно увеличиваться постепенно, с 3-5 минут. Нельзя доводить себя до озноба. При переохлаждении могут возникать судороги, произойти остановка дыхания, потеря сознания. Лучше искупаться несколько раз по 15-20 минут, а в перерывах поиграть в подвижные игры: волейбол, бадминтон.

Умение хорошо плавать - одна из важнейших гарантий безопасного отдыха на воде. Помните, что даже хороший пловец должен соблюдать постоянную осторожность, дисциплину и строго придерживаться правил поведения на воде. Перед купанием следует отдохнуть. Не отплывайте далеко от берега, не заплывайте за предупредительные знаки. Купайтесь в специально отведенных и оборудованных для этого местах. 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. Перед купанием в незнакомых местах обследуйте дно. Входите в воду осторожно, медленно, когда она дойдет до пояса, остановитесь и быстро окунитесь. Никогда не плавайте в одиночестве, особенно, если не уверены в своих силах. Не подавайте ложных сигналов бедствия.

Взрослые должны ознакомить детей с правилами безопасности на водных объектах.

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. Внимательно следите за детьми и ни в коем случае не оставляйте их без присмотра возле воды. Вода глубиной в несколько десятков сантиметров — этого вполне достаточно для того, чтобы совершилась трагедия. Не очень полагайтесь на всякие надувные устройства, поддерживающие ребенка на плаву. И детям, и наблюдающим за ними взрослым они внушают ложное чувство безопасности. Иногда малыши выпадают из них, а иногда вместе с ними переворачиваются в воде вниз головой. Примерно две трети несчастных случаев на воде с детьми происходит, когда взрослые хоть ненадолго перестают за ними наблюдать.

Никогда не позволяйте плавать ребенку одному: его должен обязательно сопровождать взрослый или другой ребенок, который сможет поднять тревогу, если внезапно произойдет несчастный случай, если не заметит спасатель и другие отдыхающие.

Помните! Только неукоснительное соблюдение мер безопасного поведения на воде может предупредить беду.



МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ РЕСПУБЛИКИ ХАКАСИЯ
Государственное казённое учреждение здравоохранения Республики Хакасия
«РЕСПУБЛИКАНСКИЙ ЦЕНТР МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ»

ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОГО ПОВЕДЕНИЯ НА ВОДЕ

Летом нас всех тянет к воде – это совершенно естественно и очень полезно. Но, увы, вода не всегда доставляет нам удовольствие. Чтобы наш отдых ничто не омрачало, нужно знать, как правильно вести себя на воде. Умение хорошо плавать – одна из важнейших гарантий безопасного отдыха, но помните, что даже хороший пловец должен соблюдать осторожность, дисциплину, строго придерживаться правил поведения на водном пространстве. Нарушение правил купания и плавания ведет к несчастным случаям, очень часто к гибели.

ЧТОБЫ ЭТОГО НЕ СЛУЧИЛОСЬ, НЕОБХОДИМО:

- Первое купание начинать в безветренную солнечную погоду при температуре воды 18°-20°С. В воде не следует оставаться более 1-5 минут. Длительность времени последующих купаний можно доводить до 15 минут. Купаться рекомендуется два раза в сутки утром и вечером, в безопасных или специально отведенных для этого местах, не заплывая далеко от берега.
- Никогда не следует толкать кого-либо в воду, особенно неожиданно, так как эта шалость у чувствительных людей к холодной воде, может вызвать шок со смертельным исходом. Очень опасно купаться и плавать в пьяном виде. «Пьяный в воде – наполовину утопленник» – говорит мудрая народная пословица. Нырять с плавучих сооружений недопустимо, так как под водой могут быть опасные для жизни предметы. Большую опасность представляет собой купание с досками, бревнами, надутыми резиновыми автомобильными камерами и надувными средствами, особенно для тех, кто не умеет плавать. Будьте осторожны во время плавания с подводной маской и дыхательной трубкой.
- В воде при переохлаждении тела пловца могут появиться судороги, которые сводят руку, а чаще ногу или обе ноги. При судорогах немедленно выйдите из воды. Если нет такой возможности, необходимо изменить стиль плавания – плыть на спине. При ощущении стягивания пальцев руки надо быстро, с силой сжать кисть руки в кулак, сделать резкое отбрасывающее движение рукой в наружную сторону, разжать кулак. При су-

дороге икроножной мышцы необходимо при сгибании двумя руками обхватить стопу пострадавшей ноги, с силой подтянуть ее к себе. При судорогах мышц бедра обхватите рукой ногу с наружной стороны ниже голени у лодыжки, согнув ее, потянуть рукой с силой назад. Уколоть любым острым подручным предметом (булавкой, иглой ит.п.)

После приема солнечной ванны не бегите сразу в воду, купание можно начинать только после некоторого отдыха в тени или предварительного обтирания холодной водой область сердца.

- Чтобы избавиться от воды, попавшей в дыхательные пути и мешающей дышать, нужно немедленно остановиться, энергичными движениями рук и ног удерживаться на поверхности воды, поднять голову как можно выше, сильно откашляться. Чтобы избежать захлебывания, необходимо соблюдать правильный ритм дыхания. Плавая в волнах, нужно сделать вдох, когда находишься между гребнями волн. Плавая против волн, следует спокойно подниматься на нее и скатываться с нее.

- Попав в быстрое течение, не следует бороться против него. Не нарушая дыхания, плывите по течению к берегу.

- Оказавшись в водовороте, нельзя паниковать. Наберите больше воздуха в легкие, погрузившись в воду, сделайте сильный рывок в сторону по течению, выплывая на поверхность.

- Если вы запутались в водорослях, не делайте резких движений. Нужно лечь на спину, стремясь мягкими, спокойными движениями выплыть в ту сторону, откуда приплыли.

- Нельзя купаться у крутых, обрывистых, заросших растительностью берегов. Здесь склон дна может оказаться очень засоренным корнями и растительностью.

- Нельзя подплывать близко к идущим судам. Вблизи идущего теплохода возникает течение, которое может затянуть под винт.

- Уставший пловец должен помнить, что лучшим способом для отдыха на воде является положение «лежа на спине».

Все приведенные выше советы помогут вам избежать непредвиденных обстоятельств, неожиданностей, к которым всегда нужно быть психологически и физически готовым. Очень важно научиться себя контролировать в таких ситуациях, не позволяя страху овладеть собой. В момент приступа паники постарайтесь себя убедить, что как только вы успокоитесь и соберетесь, вам гораздо проще будет разобраться в ситуации.

ХОРОШЕГО ВАМ ОТДЫХА!



ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОСТИ НА ВОДОЕМАХ

РЕКОМЕНДАЦИИ



купайтесь утром
или вечером



заходите в воду
постепенно



плавайте вдоль
берега или по направлению
к нему



ЧТО ДЕЛАТЬ, если вы стали тонуть



сохраняйте спокойствие



широко раскиньте руки и ноги



не выдыхайте полностью –
в легких должен
остаться воздух



загребайте воду под себя
руками, плывите к берегу

ВАЖНО!

Купайтесь
в специально
отведенных
местах

ЗАПРЕЩАЕТСЯ



заходить в воду в состоянии
алкогольного опьянения



оставлять детей
у воды без присмотра



цепляться за лодки
и сидеть на борту



прыгать в воду с лодок,
катеров, причалов



нырять в незнакомых
местах



плавать на надувных
матрацах
и автокамерах



заплывать за буйки



ВОДА НЕ СТРАШНА ТЕМ, **КТО СОБЛЮДАЕТ ОСТОРОЖНОСТЬ!**

ПОМНИ: БЕЗОПАСНЫЙ ОТДЫХ НА ВОДЕ ЭТО –

- ◆ дисциплинированность и строгое соблюдение правил поведения на воде;
- ◆ умение не только плавать, но и оказать помощь товарищу, попавшему в беду



**Не оставляйте детей
у воды без присмотра**



**Не заходите в воду
в состоянии
алкогольного опьянения**



**Не купайтесь
в незнакомых
и необорудованных
местах**

01 телефон
единой службы
спасения
(мобильный: 010; 112)

БУДЬТЕ ОСТОРОЖНЫ НА ВОДОЕМАХ!

**НЕ КУПАЙТЕСЬ И
НЕ НЫРЯЙТЕ
в незнакомых местах!**



**НЕ ПЫТАЙТЕСЬ ПЛАВАТЬ
на бревнах, досках,
самодельных плотках!**



**НЕ ПОДПЛЫВАЙТЕ
близко
к моторным лодкам!**



**ИЗБЕГАЙТЕ МЕСТ,
откуда можно
упасть в воду!**



**НЕ КАТАЙТЕСЬ
на лодках, катерах, гидроциклах
в местах массового
купания населения!**



**НЕ ПРЫГАЙТЕ
в воду с катеров, лодок,
других не приспособленных
для этих целей сооружений!**



Не оставляйте детей без присмотра!

**ПЬЯНСТВО-основная причина ГИБЕЛИ
людей на водоемах!**

**СОБЛЮДАЙТЕ ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОГО
ПОВЕДЕНИЯ НА ВОДОЕМАХ!**