

Правила безопасности на воде Памятка для родителей

Безопасное купание в водоемах

Лучше всего купайтесь утром или вечером, когда солнце греет, но нет опасности перегревания. Температура воды должна быть не ниже + 17... 19 С, в более холодной - находиться опасно.

Плавайте в воде не более 20 минут, при этом это время должно увеличиваться постепенно, начиная с 3-4 минут.

Не доводите себя до озноба. При переохлаждении могут возникнуть судороги, остановка дыхания, потеря сознания. Лучше купаться несколько раз по 15-20 минут.

А отдых на воде всегда требуют бдительности и не допускают беспечности. Прежде всего, нужно учесть, что пляж - это не место объедания и употребления спиртных напитков. Если вы знаете, что всегда на природе разгорается аппетит, лучше взять бутерброды, персики, абрикосы, дыни, воду без газа.

Тяжелая пища и алкоголь непозволительны, если вы решились плавать.

Где купаться?

Купаться - разрешено, если не запрещено. Необходимо узнать, какие пляжи считаются официальными и купаться именно там, где неподалеку могут быть катера со спасателями. Поверьте, никто не гарантирует вашу безопасность, если вы отдыхаете на "диком пляже".

А вот для любителей дальних заплывов в море за буйками становится поистине опасным для жизни.

Категорически запрещается купание в затопленных карьерах, каналах, озерах, пожарных водоемах, прудах, морских акваториях и других водоемах, которые не имеют оборудованных пляжей сезонными спасательными постами.

Играя в воде, даже в шутку нельзя "топить" своих друзей. Травматизм возникает часто из-за беззаботного поведения на воде.

Если нет поблизости оборудованного пляжа, выбирайте безопасное для купания место с постепенным уклоном и твердым и чистым дном. В воду заходите осторожно. Никогда не ныряйте в незнакомых местах, специально не оборудованных. Даже если накануне это место было безопасным для

прыжков, то за ночь могли что-то бросить в воду или течением могло принести опасные предметы.

Если вы не умеете плавать - не следует чрезмерно доверять себя надувным матрасам, автомобильным камерам и прочим подручным плавсредствам. Во первых, в самый неподходящий момент они могут лопнуть. Во вторых, течением и ветром вас может отнести далеко от берега.

Если отдыхаете с ребенком:

* Никогда не позволяйте ребенку купаться одному. Его должен сопровождать взрослый или другой ребенок, который сможет поднять тревогу, если внезапно произойдет несчастный случай, который могут не заметить мастер-пловец, спасатель или другие купальщики.

* Дети любят кататься на самодельных плотках, надувных матрацах и камерах. Это также таит в себе опасность. Самодельный плот может в любой момент перевернуться, а надувные матрацы и камеры может легко унести ветром далеко от берега. При катании на лодке нельзя в ней баловаться, раскачивать ее, вставать, меняться местами, перегибаться через борт.

* Обязательно узнайте глубину места, где Вы собираетесь купать ребенка. Не купайте ребенка (и не купайтесь сами) сразу после еды.

* Наблюдайте при купании за детьми - особенно, если на пляже много людей.

* Дети до 5 - 6 лет очень часто пребывают на пляже голенькими. Для того, чтобы Вы могли легко следить за своим ребенком, наденьте на берегу на него яркую панаму, девочке можно завязать волосы яркой резинкой или бантом. Когда ребенок плавает, надевайте на него легкоотличимые от других нарукавники или круг.

* Детям более старшего возраста покупайте яркие и заметные плавки, купальники.

* Не позволяйте детям заплывать на большую глубину.

* Сейчас в продаже имеется достаточно большое количество надувных плавсредств. При покупке следует обращать внимание на то, чтобы плавсредство состояло из нескольких независимых надувных частей, - при повреждении одного из них ребенка будет держать на воде неповрежденная часть.

* Входить в воду следует постепенно (не нырять), начиная с обрызгивания ног, затылка, грудной клетки ребенка.

* Ныряния запрещаются купальщикам, которые недавно перенесли отит или прободение барабанной перепонки, головокружения, а также детям, перенесшим легкое головокружение или аллергические расстройства.

* Вне бассейна можно нырять только после обследования дна (глубины, препятствий).

Отдых на экзотических морях:

Коралловые рифы - национальное достояние Египта; они охраняются законом, за их повреждение грозит крупный штраф. Будьте осторожны с незнакомыми вам представителями подводного мира. Нужно знать, что почти все ядовитые создания Красного моря медлительны и окрашены в яркий предупреждающий цвет: рыба-скорпион, рыба-лев (или рыба-бабочка).

Если Вы планируете заняться подводным плаванием (дайвингом), то делайте это только под руководством местных специалистов в разрешенных для этого местах.

Как помочь себе на воде:

Если у пловца сводит ногу. Зная, что это обычная ситуация, надо на несколько секунд погрузиться с головой в воду и, распрямив ногу, сильно рукой потянуть на себя ступню за большой палец.

При судорогах не теряйте самообладания, старайтесь удержаться на поверхности воды и громко зовите на помощь. Попад в сильное течение, плывите по нему, стараясь приблизиться к берегу.

При судорогах пальцев руки следует расправить их с помощью другой руки и расслабить мышцы. Некоторые источники рекомендуют быстро и сильно сжать кулак, сделать резкое отбрасывающее движение рукой и разжать кулак.

Попад в водоворот, наберите в легкие как можно больше воздуха, погрузитесь в воду и, сделав рывок в сторону по течению, всплывайте на поверхность.

Если запутались в тине - ложитесь на спину, выплывайте откуда приплыли.

Примените спасательные жилеты:

Спасательные жилеты применяются при чрезвычайных ситуациях (авариях судов или самолетов) и должны поддерживать на плаву человека вне зависимости от того, находится он в сознании или нет. Для того, чтобы человек не захлебнулся, воротник спасжилета изготавливается в форме специальной подушки, которая поддерживает на плаву голову пострадавшего.

Спасательные жилеты обладают очень хорошей плавучестью, но имеют существенный недостаток - они очень объемные и неудобные. Ходить на виндсерфинге, кататься на гидроцикле или заниматься любым другим видом водного спорта в них невозможно.

Если человек тонет:

Во-первых, в любой ситуации на воде необходимо быть предельно внимательным и сохранять полное хладнокровие.

Следите, чтобы утопающий в панике не хватался за вас. Если этого не удастся избежать, примените специальные приемы освобождения:

Если он схватился за вашу ногу, быстро опустите ее, одновременно приняв вертикальное положение. Поднимите другую ногу и, упершись ею в плечо или грудь утопающего, оттолкнитесь от него, откинувшись назад всем телом.

Если он обхватил вас спереди, возьмите его обеими руками под мышки и, приподняв, оттолкните от себя.

Если он обхватил вас сзади за шею, опустите голову как можно ниже, чтобы его руки не сомкнулись у вас на горле. Крепко сожмите запястье той его руки, которая находится выше, и резко дерните вперед, приподнимая другой рукой его локоть. Оказавшись таким образом у него за спиной, вы заблокируете одну из его рук.

В крайнем случае погружайтесь с головой в воду и, вынырнув за спиной утопающего, крепко обхватите его за плечи.

Постарайтесь успокоить паникующего человека и внушить ему, что он спасется только в том случае, если будет вам подчиняться.

Если вы опоздали с помощью и человек пошел ко дну, в первую очередь запомните место, где вы в последний раз видели его голову. Для чего обратите внимание на ориентиры на берегу сзади и спереди себя, И

начинайте нырять. Если вода прозрачная - с открытыми глазами. Если мутная - на ощупь, проверяя дно.

Как только утопающего вытянули из воды, необходимо:

Быстро очистить верхние дыхательные пути от песка, ила и водорослей, для чего, став на правое колено, положить потерпевшего вниз лицом, его животом, на свое левое бедро, левым предплечьем нажать на спину, чтоб освободить от воды и др. предметов дыхательные пути, одновременно пальцами правой руки вычищать полость рта от ила, песка и водорослей;

Одновременно с очисткой ротовой полости раздражать корень языка и глотку пальцами, чтобы вызвать рвоту, которая ускорит восстановление жизненных функций; определить наличие пульса на сонной артерии на протяжении 10 секунд;

при его отсутствии одновременно с искусственным дыханием выполняется непрямой массаж сердца (на одно вдувание делается от 5 до 15 массажных толчков на грудную клетку - на грудину между ребрами в районе сердца), и этот цикл повторяется снова; вместе с искусственным дыханием осуществляется разогрев тела растиранием.

Одновременно с оказанием помощи необходимо вызвать "скорую медицинскую помощь" или как можно быстрее, не останавливая реанимации, доставить пострадавшего в больницу. Пусть Ваш отдых будет безопасным и комфортным!

Основные правила, которые должен соблюдать каждый человек, собирающийся купаться.

- 1. купаться в специально отведенных местах – на пляжах;**
- 2. не купаться в нетрезвом состоянии;**
- 3. дети должны купаться только в присутствии взрослых;**
- 4. не нырять в воду в незнакомых местах, а также с лодок, причалов, набережных, мостов;**
- 5. во время купания не терять друг друга из вида;**
- 6. не подавать сигналов ложной тревоги;**
- 7. не доводить себя до переохлаждения и переутомления;**
- 8. в водоемах с большим количеством водорослей плыть у поверхности воды, не задевая растений и не делая резких движений; если же руки и ноги спутываются стеблями, необходимо сделать остановку и освободиться от них.**
- 9. не купаться в одиночку в вечернее и ночное время суток.**

Категорически запрещается:

купаться в местах, где установлены щиты с предупреждающими и запрещающими знаками и надписями;

1. заплывать за буйки, обозначающие границы плавания;
2. подплывать к моторным, парусным судам, весельным лодкам и другим плавсредствам;
3. купаться в состоянии алкогольного опьянения;
4. приводить и купать на пляже собаку и других животных;
5. купаться в холодной воде (менее 15 градусов);
6. плавать на досках, бревнах, лежаках, автомобильных камерах и других непригодных для этого средствах;
7. допускать шалости в воде, связанные с нырянием, захватом капающего, погружением товарищей в воду, толканием на глубокое место;
8. купаться в загрязненных водоемах.

Несколько правил самоспасения на воде:

Хлебнув воды, не паникуйте, а постарайтесь приблизиться к берегу. Встать на дно и откашляться.

Если вы заплыли далеко и чувствуете, что нет сил вернуться обратно, главное не терять самообладание. Необходимо перевернуться на спину, успокоиться, отдохнуть и восстановить дыхание. После этого спокойно плыть к берегу, время от времени отдыхая на спине, поднимая вверх руки, махать, стараться привлечь к себе внимание.

Если подхватило сильное течение – не надо напрасно тратить силы и не бороться с течением. Следуя за потоком, по диагонали двигаться к берегу, к излучине реки. В море могут встретиться отмели с обратным течением, скрытые от глаз. Не пугайтесь, попав в такое течение. Пусть оно несет, пока его скорость не снизится. Тогда нужно повернуть и плыть вдоль берега, пока не выберетесь.

Если внезапно упали в воду – задержите дыхание, чтобы не нахлебаться воды; избавиться от обуви и тяжелой одежды, чтобы она не тянула ко дну; резиновые сапоги можно использовать как воздушные подушки, сняв их и перевернув голенищами вниз, зажать под мышками; добираться к берегу, плывя по течению по диагонали.

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 17-19⁰С, воздуха 20-25⁰С. 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 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.

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, 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.

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;
- 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.