



УПРАВЛЕНИЕ ПО ДЕЛАМ ГО И ЧС АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДСКОГО ОКРУГА БОГДАНОВИЧ

Правила безопасного поведения на воде летом

Управление по делам ГО и ЧС НАПОМИНАЕТ, чтобы избежать печальных последствий отдыха у водоема, каждый человек должен своевременно научиться плавать, знать меры безопасности и способы оказания первой помощи.

ПОМНИТЕ:

Основными причинами гибели людей на воде является грубое нарушение правил безопасного поведения на воде, купание в неустановленных местах, а также купание в нетрезвом состоянии.

Ни в коем случае нельзя оставлять детей без присмотра взрослых у водоема и тем более в воде.

Свод основных правил поведения на воде поможет сделать летний отдых приятным и полезным

- **Необходимо быть сосредоточенным, находясь в водоеме.** По статистике, чаще всего тонут люди, умеющие хорошо плавать. Уверенность в себе может сыграть злую шутку, потому что человек уже не будет столь же внимательным, как тот, кто еще не овладел искусством плавания.
- **Не паниковать и не бояться.** Распространены случаи, когда люди теряют ориентацию, заплывая слишком далеко или пугаясь. Чтобы восстановить равновесие необходимо научиться отдыхать прямо на воде. Это довольно просто сделать. Нужно лечь на спину, раскинуть ноги и руки в стороны. Стараться дышать ровно. Если ноги начинают опускаться под воду, надо согнуть руки в запястьях и приподнять кисти над водой. Передохнув таким образом и успокоив свое внутреннее состояние, можно продолжить путь к берегу.
- **Купаться сразу после еды не рекомендуется,** лучше подождать 1,5 — 2 часа.
- **Нельзя купаться в открытых водоемах с температурой воды ниже 15 градусов.** Это может привести к судорогам, холодному шоку и потере сознания. Эту реакцию организма вызывает резкий перепад температур, поэтому особенно небезопасно купаться в жару либо после физических нагрузок.

Никогда не купайтесь в одиночку! Рядом с вами всегда должен быть кто-нибудь, чтобы в случае необходимости оказать помощь.

- **Что делать, если на ваших глазах тонет человек?**

ПОМНИТЕ: подплывать к утопающему опасно – человек в панике может потянуть вас вслед за собой. Не позволяйте хвататься за вас, транспортировать пострадавшего надо так, чтобы его дыхательные пути находились над поверхностью воды. Бросьте тонущему человеку плавающий предмет, ободрите его, позовите помощь. Добираясь до пострадавшего вплавь, учтите течение реки. Если тонущий не контролирует свои действия, подплывите к нему сзади и, захватив за голову, под руку, за волосы, буксируйте к берегу.

На берегу необходимо оказать доврачебную помощь, ликвидировать кислородную недостаточность, применять реанимационные меры.

Если доставленный на берег находится в бессознательном состоянии, необходимо освободить его дыхательные пути от воды. Для этого, наклоните его через колено, положив на живот головой вниз. Затем потрясите несколько раз. Ребенка или подростка можно взять за ноги и потрясти головой вниз. Если состояние не улучшилось, необходимо провести искусственную вентиляцию легких и непрямой массаж сердца. Особенно внимательно следите за детьми, ведь известны случаи, когда малыши захлебывались водой даже на мели.

- **Можно купаться только в специально отведенных для этого местах.** Необходимо избегать незнакомых территорий, нырять там. Ведь под водой могут находиться коряги, бревна, металлические прутья и прочий мусор, за который легко зацепиться.
- **Не заплывать за буйки и специальные ограждения,** отвечающие нормам безопасности. Нельзя заплывать далеко от берега, не рассчитав свои силы, это опасно даже для умеющих хорошо плавать
- **Ни в коем случае нельзя прыгать и нырять с мостов,** лодок и других сооружений, не приспособленных для этого.
- **Не стоит подплывать близко к лодкам, катерам** и другим видам водного транспорта. Рядом с ними уровень воды повышается, при их отплытии человека может затянуть под воду. Нельзя цепляться за лодки.
- 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.

ПОМНИТЕ! Выполнение указанных рекомендаций обеспечит Вам безопасный отдых на воде.

- **Запрещается резко входить в воду** после длительно пребывания на солнце, организму необходима адаптация к перепаду температур.
- **Необходимо сообщить спасателям, если заметили в водоеме нетрезвого человека.** Ведь купаться в состоянии алкогольного опьянения нельзя.
- **Следует избегать мест с сильным течением и водоворотами.** 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. Если этого сделать не удалось, нужно глубоко нырнуть и резко отплыть в сторону. Так можно избежать воронки. Плыть же стоит по течению, стараясь продвигаться к берегу.
- **Нельзя входить в водоем во время шторма,** сильного прибоя, непогоды. 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 попал в водоворот, не пугайся, набери побольше воздуха, нырни и постарайся резко свернуть в сторону от него
- **Запрещается подавать ложные просьбы о помощи.**
- **Нельзя баловаться в воде,** толкать кого-то в воду, неожиданно подплывать под водой и тянуть вниз, а также топить в шутку. Шалости могут обернуться серьезными последствиями. В разгаре лето, школьные каникулы. Дети отдыхают, играют, купаются, загорают, придумывают различные забавы, находясь на водоемах. Надо помнить, что на воде, как и с огнем, шутки плохи. Но далеко не всегда мы осознаем, сколь опасна водная среда для человека. Поэтому, находясь у воды, никогда нельзя забывать о собственной безопасности. Более того, надо быть готовым помочь другому.

РЕКОМЕНДАЦИИ ДЕТЯМ 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.

ОСНОВНЫЕ ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОГО ПОВЕДЕНИЯ ДЕТЕЙ НА ВОДЕ:

- когда купаешься, поблизости от тебя должны быть люди;
- не заходи на глубокое место, если не умеешь плавать или плаваешь плохо;
- не ныряй в незнакомых местах;
- не заплывай за слишком далеко и за буйки;
- нельзя приближаться к лодке или катеру;
- 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, нельзя употреблять спиртные напитки.

ПОМНИТЕ!

Обязательное соблюдение всех правил поведения на воде (в купальный сезон) – залог сохранения здоровья и спасения жизни многих людей!