



ПАМЯТКА НАСЕЛЕНИЮ

по безопасному поведению на воде в летнее время

При наступлении теплых солнечных дней люди стремятся к воде. Но нельзя и забывать, что приятное времяпрепровождение у воды может обернуться непоправимой трагедией. За лето 2009 г. на водных объектах Тверской области погибло 110 человек, из них 9 детей.

В большинстве случаев, почти всех опасных ситуаций, связанных с отдыхом на воде, можно избежать, соблюдая следующие правила поведения на воде в летнее время:

- купаться лучше утром или вечером, когда солнце греет, но нет опасности перегрева. Температура воды должна быть не ниже 18-19⁰С, воздуха – не менее 22⁰С;
- продолжительность купания не должна превышать 15-20 минут, причем это время должно увеличиваться постепенно с 3-5 минут. В противном случае может произойти переохлаждение и возникнуть судорога, остановка дыхания, потеря сознания;
- после длительного пребывания на солнце не входить и не прыгать в воду. Периферические сосуды сильно расширены для большей теплоотдачи, а при охлаждении в воде происходит резкое рефлекторное сокращение мышц, которое влечет за собой остановку дыхания;
- недопустимо входить в воду в состоянии алкогольного опьянения, так как алкоголь блокирует сосудосуживающий и сосудорасширяющий центр в головном мозге, изменяется чувствительность кожного покрова, нарушается координация движений, угнетается дыхательная и сердечная деятельность, появляется апатия и сонливость, а также снижается самоконтроль и происходит переоценка своих возможностей;
- купайтесь только в разрешенных местах, на благоустроенных пляжах;
- не купайтесь у крутых обрывистых берегов с сильным течением, в заболоченных и заросших растительностью местах;
- не заплывайте далеко от берега, так как можно не рассчитать своих сил. Почувствовав усталость, не паникуйте и не стремитесь как можно быстрее доплыть до берега. Отдохните, перевернувшись на спину и поддерживая себя на поверхности легкими движениями рук и ног;
- не подплывайте к проходящим судам, не взбирайтесь на технические предупредительные знаки;
- если захватило течением, не пытайтесь с ним бороться. Плывайте по течению, постепенно приближаясь к берегу;
- не теряйтесь если попали в водоворот – наберите побольше воздуха в легкие, погрузитесь в воду и, сделав сильный рывок в сторону, всплывите.

ВНИМАНИЕ РОДИТЕЛИ! Не оставляйте детей без присмотра! Помните, что ребенок намного беззащитнее Вас. Часто несчастные случаи с детьми происходят в присутствии взрослых, которые спокойно загорают на берегу, а нередко выпивают с компанией, в то время как ребенок предоставлен сам себе и находится в воде без контроля родителей.

Служба спасения – 01

Телефон доверия Главного управления
МЧС России по Тверской области
(4822) 39-99-99

Государственная инспекция по
маломерным судам Тверской области
(4822) 666-830



ПАМЯТКА НАСЕЛЕНИЮ по оказанию помощи утопающему

Правильное и своевременное оказание первой помощи пострадавшему зачастую является единственным шансом для него вернуться к жизни. Если волею случая спасателем оказались Вы, то, прежде всего, необходимо:

1. Вытащив пострадавшего из воды, очистить ему полость рта от посторонних предметов (тина, трава и т.д.)



2. Уложить пострадавшего на согнутое колено животом и лицом вниз и удалить воду, попавшую в легкие и трахею, путем многократного надавливания рукой на спину



3. Следует помнить, что отсутствие дыхания в течение 1-2 минут может привести к смерти пострадавшего. Основными признаками остановки сердца являются отсутствие пульса, расширенные зрачки. В этом случае необходимо немедленно приступить к проведению искусственного дыхания «рот в рот» и непрямого массажа сердца: 4-5 резких надавливаний на грудную клетку и затем одно вдувание воздуха (16 вдуваний в минуту, 64-90 надавливаний). У пожилых людей надавливание щадящее, маленьким детям надавливание производить не ладонью, а пальцами



Во всех случаях, когда во время отдыха на водоеме рядом с вами оказался серьезно пострадавший или больной человек, после оказания ему первой помощи, необходимо принять все доступные меры, чтобы вызвать скорую помощь, либо доставить пострадавшего (больного) в лечебное учреждение, либо передать его на речное (морское) судно, на котором имеются медицинские работники, либо вызвать спасателей или сообщить в ближайшие подразделения МЧС, милиции, другие органы. Если есть возможность, необходимо привлечь для спасения жизни человека других граждан, их транспортные средства, средства связи и использовать другие возможности.

Служба спасения – 01

Телефон доверия Главного управления
МЧС России по Тверской области
(4822) 39-99-99

Государственная инспекция по
маломерным судам Тверской области
(4822) 666-830

Вода, вода, кругом вода!

Вода является важнейшим веществом на Земле, она занимает 71% ее поверхности. Вода – добрый друг и помощник человека. Но на воде нужно быть осторожным, соблюдать дисциплину и правила поведения.

- Для купания детей выбирается место, где чистая вода, ровное песчаное или гравийное дно (без свай, коряг, острых камней, стекла, водорослей и ила); небольшая глубина (до 2 м); нет сильного течения (до 0,5 м/с).
- Лучше всего купаться на специально оборудованных пляжах, в бассейнах, купальнях. Предварительно нужно ознакомиться с правилами внутреннего распорядка мест для купания.
- Купание детей проводится под контролем взрослых.
- Начинать купаться рекомендуется в солнечную безветренную погоду при температуре воды 17 – 19 °С, воздуха 20 – 25 °С.
- Перед заплывом необходимо предварительно обтереть тело водой.
- В холодную воду заходить нужно медленно, особенно если это первое купание в сезоне.
- Пользоваться надувным матрасом (кругом) надо с особой осторожностью: матрас может неожиданно слуться или уплыть по течению далеко от берега.
- В воде следует находиться 10 – 15 минут
- Нельзя устраивать в воде игры, связанные с захватами, шуточными утоплениями.
- При грозе необходимо немедленно выходить из воды, потому что она притягивает электрический разряд.

Правила катания на лодке

- Нельзя выходить в плавание на неисправной и полностью необорудованной лодке.
- Перед посадкой в лодку осмотрите ее и убедитесь в наличии:
 - весел;
 - руля;
 - ключин;
 - спасательного круга;
 - спасательных жилетов по числу пассажиров,
 - черпака для отлива воды.
- Посадку в лодку производите осторожно, ступая посреди настила.
- Не садитесь на борт лодки. Равномерно садитесь на скамейки.
- Не перегружайте лодку сверх установленной нормы.
- Не пересаживайтесь с одного места на другое и не переходите с одной лодки на другую.
- Не раскачивайте лодку
- Не ныряйте с лодки.
- Не подставляйте борт лодки параллельно идущей волне. Волну надо «резать» носом лодки поперек или под углом.

Детям до 16 лет запрещается кататься на лодке без сопровождения взрослых!

Правила поведения

на воде



(сокращенное наименование ОУ)

(адрес)

(контактный телефон)

Уважаемые родители!

Разъясните вашему ребенку

основные правила поведения на воде:

- ◆ Купайся только в разрешенных местах.
- ◆ Не купайся в одиночку в незнакомом месте.
- ◆ Не заплывай за буйки.
- ◆ Пользуйся надувным матрасом (кругом) только под присмотром взрослых.
- ◆ Держись поближе к берегу, чтобы в любой момент можно было коснуться ногами дна.
- ◆ Никогда не зови на помощь в шутку – в другой раз, когда помощь действительно понадобится, все подумают, что ты опять шутишь.
- ◆ Не шали в воде. Не окунай друзей с головой и не ставь им подножки.
- ◆ Не кунайся подолгу, чтобы не переохладиться и не заболеть.
- ◆ Не стой на обрывистом берегу или на краю причала.
- ◆ Если ты не умеешь плавать, не бросайся на помощь.
- ◆ Если кто-то тонет – брось ему спасательный круг, надувную игрушку или матрас и позови взрослых.

Не поддавайтесь панике!

Если начали тонуть

- ◆ Не барахтайтесь, а перевернитесь на спину, выплывайте воду и сделайте глубокий вдох.
- ◆ Отдохнув, спокойно плывите к берегу.
- ◆ Зовите на помощь, если это необходимо.
- ◆ Если вы заплыли слишком далеко, устали и, оглянувшись на далекий берег, испугались, что не сумеете вернуться, тогда вам поможет умение дышать на воде. Отдохните 2 – 3 минуты, лягте на спину, расправив ноги и руки, расслабьтесь, лишь легкими движениями рук и ног помогайте себе удерживаться в горизонтальном положении.



Если у вас на глазах тонет человек

- ◆ Бросьте ему спасательный круг (игрушку, матрас).
- ◆ Ободрите его криком.
- ◆ Плывите на помощь.
- ◆ Поднырните под него и, взяв зади каким-нибудь приемом захвата (например, за волосы), плывите вместе с ним к берегу.
- ◆ Выйдя на сушу, поверните его голову набок, прочистите пальцем забитые тинной или песком рот и нос.
- ◆ Положите пострадавшего животом себе на колени (голова должна свешиваться вниз) и, сильно нажав, вытесните воду из желудка и дыхательных путей.
- ◆ Вызовите скорую помощь.

Если вы начали покрываться «усин кожей», а зубы стали отбивать чечетку:

- ◆ Немедленно выйдите из воды, вытрясите воду из ушей и вытряхните насухо.

Если у вас переохлаждение тела и сводит конечности, а возможности немедленно выйти из воды нет:

- ◆ Измените стиль плавания – плывите спине.
- ◆ При ощущении стягивания пальцев рук быстро, с силой сожмите кисть руки кулаком, сделайте резкое отбрасывающее движение рукой в наружную сторону разомните кулак.
- ◆ При судороге ноги погрузитесь на секунду в воду с головой и, выпрямив сведенную судорогой ногу, сильно потяните на себя ступню за большой палец.
- ◆ При судороге икроножной мышцы согните двумя руками обхватить стопа пострадавшей ноги и с силой потяните ступню к себе.
- ◆ При судорогах мышц бедра обхватите рукой ногу с наружной стороны ниже голени у лодыжки (за подъем) и, согнув в колене, потяните рукой с силой назад спине.
- ◆ Произведите укалывание любым острым подручным предметом (булавкой, иголкой и т. п.)

Помните, что утонувшего можно спасти,

если он пробыл под водой менее 6 минут!