



Не играй там, где можно
СВАЛИТЬСЯ В ВОДУ!

Не умеешь плавать -
не заходи туда, где ГЛУБОКО!



Не прыгай в воду
В НЕЗНАКОМЫХ МЕСТАХ!

Не подплывай
близко К СУДАМ!



Не заплывай далеко НА МАТРАСЕ!
Он может начать СДУВАТЬСЯ!

ЗАПОМНИ
112

тревожный телефон



Не плавай
НА САМОДЕЛЬНЫХ ПЛОТАХ!



Не борись С ТЕЧЕНИЕМ.
Плыви по нему НАИСКОСОК!

НЕ РАСКАЧИВАЙ ЛОДКУ
и не перегибайся через борт.
Лодка может ПЕРЕВЕРНУТЬСЯ!



Не удерживай друга
ПОД ВОДОЙ.
Он может ЗАХЛЕБНУТЬСЯ!

ЗАПОМНИ
112

тревожный телефон

Правила купания



Купаться рекомендуется два раза в сутки — утром и вечером, в заведомо безопасных или специально отведенных для этого местах (пляжах). Купаться следует в безветренную солнечную погоду при температуре воды + 18° - 20°. При первом купании в воде не стоит оставаться более 15 последующих купаний можно

минут. Длительность времени доводить до 15 минут.

Не переслаждайтесь и не перегревайтесь! После приема пищи сделайте перерыв 1,5 - 2 часа!

Избегайте купания в одиночестве, так как в случае беды некого будет позвать на помощь

Не оставляйте купающихся детей без присмотра!



Вода в выбранном для купания месте должна быть прозрачной, дно чистым, без коряг, подводных камней, свай, водоворотов, ям и т.д.

После приема солнечной ванны нельзя бросаться в воду; повторное купание можно начинать только после некоторого отдыха в тени или сделать обтирание холодной водой в области сердца.

● Не допускайте шалостей в воде. Не стоит, играя в воде, топить кого-то!

● Нельзя в шутку звать на помощь! Ведь, если случится настоящая беда, Вам могут не поверить!

● Никогда не следует толкать кого-либо в воду, в особенности неожиданно, так как эта шалость может вызвать у людей, чувствительных к холодной воде, шок со смертельным исходом.

● Нырять можно только в местах, специально для этого оборудованных и отведенных. Не допускайте шалостей в воде!

● Не заплывайте далеко от берега на самодельных плотках, надувных средствах и иных развлекательных приспособлениях для плавания, так как может случиться несчастье, а доплыть до берега самостоятельно может не хватить сил.

● Нельзя заплывать за оградительные буйки: можно попасть под катер или лодку!

● Нельзя купаться в состоянии опьянения!

Оказание помощи при утоплении

- Сразу громко зовите на помощь: «Человек тонет!»
- Попросите вызвать спасателей и «скорую помощь» (телефон 01 или 112)
- Попросите вызвать спасателей и «скорую помощь» (телефон 01 или 112)
- Бросьте тонущему спасательный круг, длинную веревку с узлом на конце.
- Если хорошо плаваете, снимите одежду и обувь и вплавь доберитесь до тонущего.
- Подплывайте к тонущему сзади, хватая за шею или волосы и плывите с ним к берегу.
- Не давайте схватить себя утопающему.
- Если утопающий ушел под воду — запомните ориентиры
- Его необходимо быстро доставить на берег.



Подплывать к пострадавшему сзади, хватая за шею или волосы, и плыть к берегу

ОКАЗАНИЕ ПЕРВОЙ ДОВРАЧЕБНОЙ ПОМОЩИ ПРИ УТОПЛЕНИИ

- Вызови (самостоятельно или с помощью окружающих) «скорую помощь».
- Определи наличие пульса на сонных артериях, реакции зрачков на свет, самостоятельного дыхания.
- Если пульс, дыхание и реакция зрачков на свет отсутствуют — немедленно приступай к сердечно-легочной реанимации.



● Продолжай реанимацию до прибытия медицинского персонала или до восстановления самостоятельного дыхания и сердцебиения.

● После восстановления дыхания и сердечной деятельности придать пострадавшему устойчивое боковое положение.

● Укрой и согрей его. Обеспечь постоянный контроль за состоянием!



Опасности, которые подстерегают в воде!

Попав в быстрое течение, не следует бороться против него, необходимо, не нарушая дыхания, плыть по течению к берегу.

Если, купаясь, попали в водоворот, то не стоит паниковать, наберите в лёгкие воздуха, нырните глубже и постарайтесь максимально отплыть в сторону от воронки водоворота.



Запутавшись в водорослях, не делайте резких движений и рывков. Необходимо лечь на спину, стремясь мягкими, спокойными движениями выплыть в ту сторону, откуда приплыли. Если всё-таки не удаётся освободиться от растений, то, освободив руки, нужно поднять ноги и постараться осторожно освободиться от растений при помощи рук.

Главный враг любого пловца — СУДОРОГА, которая сводит руку, а чаще ногу или обе ноги. Она чаще всего возникает, если вы купаетесь в прохладной воде или долгое время плывёте одним стилем, что заставляет одни и те же мышцы совершать одинаковые сокращения.



- При судорогах надо немедленно выйти из воды. Если нет этой возможности, то необходимо действовать следующим образом:
- Изменить стиль плавания — плыть на спине.
- При ошущении стягивания пальцев руки, надо быстро, с силой сжать кисть руки в кулак, сделать резкое отбрасывающее движение рукой в наружную сторону, разжать кулак.
- При судороге икроножной мышцы необходимо согнуться, двумя руками обхватить стопу пострадавшей ноги и с силой подтянуть стопу к себе.



- При судорогах мышц бедра необходимо обхватить рукой ногу с наружной стороны ниже голени у лодыжки (за подъёмом) и, согнув ее в колене, потянуть рукой с силой назад к спине.
- Произвести укалывание любым острым подручным предметом. Для этих целей стоит на плаву или купальник прикрепить булавку. Также можно укутать или укутать сведённое судорогой место.

● Старайтесь всё это делать не резко, без паники, в противном случае можно вызвать судорогу всего тела. Чтобы не паниковать помните: судорога — не повод, чтобы вы утонули.

КУПАНИЕ

Как показывает статистика, в кораблекрушениях гибнет меньше людей, чем во время купания. Поэтому необходимо помнить об основных правилах поведения на пляже и воде.

Купайтесь только в специально отведённых местах и не заплывайте за буйки.



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



Опасно прыгать (нырять) в воду в неизвестном месте - можно удариться головой о грунт, корягу, сваю и т.п.



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



Не следует купаться непосредственно после приёма пищи - лучше подождать 1,5-2 часа.

Не стоит играть в игры, связанные с нырянием и захватом купающихся - азарт на воде неуместен.

ДО 70% несчастных случаев на воде возникают при купании в состоянии алкогольного опьянения, т.к. человек становится не способным к принятию адекватных решений.

КАТАНИЕ НА ЛОДКЕ

Важным условием безопасности на воде является строгое соблюдение правил катания на лодке.

Перед посадкой в лодку, надо осмотреть ее и убедиться в наличии весел, руля, спасательного круга, спасательных жилетов по числу пассажиров, и черпака для отлива воды.

Садиться в лодку нужно 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.



Не перегружайте лодку.

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.



ЭКСТРЕМАЛЬНЫЕ СИТУАЦИИ

При возникновении экстремальной ситуации следует сохранять спокойствие и правильно оценить обстановку. При необходимости следует позвать на помощь.

Если вы устали, находясь на глубине, сделав глубокий вдох, лягте на спину, вытянув руки и ноги.

Если вы попали в сильное течение, не стоит бороться с ним - плывите по направлению движения воды, приближаясь к берегу.



Оказавшись в водовороте, следует набрать больше воздуха, погрузиться в воду и, сделав сильный рывок в сторону по течению, всплыть на поверхность.

Запутавшись в водорослях, сохраняя спокойствие, выплывите в ту сторону, откуда приплыли. Если всё же не удаётся, необходимо подтянув ноги освободить их от растений при помощи рук.

Если у Вас свело ногу, распрямите её, с силой потянув на себя ступню за большой палец рукой. Также может помочь растирание ноги или укол (укус) мышцы. После прекращения судорог смените стиль плавания или некоторое время полежите на спине, массируя руками ногу, затем медленно плывите к берегу.