

Памятка
«О правилах поведения на воде (в естественном водоёме)
в летний период»

1. Правила поведения на воде:

1. Не забегайте в воду с разбега.

Перепад температур – от разницы между нагретым на солнце телом и относительно прохладной водой – может вызвать спазм сосудов. Известны случаи, когда в результате в воде у людей схватывало сердце. Особенно велик риск, если температура воды не выше 18 градусов.

2. Ни в коем случае нельзя нырять в незнакомых местах.

3. Нельзя заплывать за буйки даже если вы хотите перед кем-нибудь похвалиться своим умением плавать).

4.Нельзя выплывать на фарватер, где ходят суда, и приближаться к ним. Если вы подплываете близко к судну, вас может затянуть под винты.

5. Игры в « морские бои » на лодках, как и раскачивание лодки, хождение по ней тли перегибание через борт, опасны тем, что лодка может перевернуться.

6. Не пытайтесь плавать на самодельных плотках и других собственноручно изготовленных плавательных средствах.

8. Не следует плавать на надувных матрасах и камерах.

9. Не купайтесь, приняв алкогольные напитки.

10. Не купайтесь до озноба – это признак скорейшего появления судорог.

ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ В ЛЕТНЕЕ ВРЕМЯ

1. При посещении мест с водоемами в летнее время необходимо обращать внимание на температуру воздуха и воды. При низкой температуре рекомендуется надевать теплую одежду, запрещать купание в водоемах.

2. Перед купанием необходимо провести краткий инструктаж, напомнить о необходимости быть внимательным, осторожным.

3. Рекомендуется:

- во время купания не стоять без движения, почувствовав озноб немедленно выйти из воды;
- соблюдать перерыв между приемом пищи и купанием не менее 45 – 50 минут, между значительной физической нагрузкой и купанием не менее 10 – 15 минут;
- произвести несколько легких физических упражнений перед купанием в прохладную погоду;
- купаться не более 30 – 40 минут, выйдя из воды насухо вытереться, одеться;
- применять специальные средства защиты (шапочки, очки и пр.).

4. Требуется:

- почувствовав усталость немедленно плыть к берегу;
- при возникновении судорог стараться держаться на воде, незамедлительно звать на помощь.

5. Запрещается:

- при оказании помощи хватать спасающего;
- входить в воду потным, разгоряченным, при нырянии долго оставаться под водой;
- заплывать за установленные знаки (буйки, ограждения и пр.), подплывать близко к моторным лодкам, баржам;
- купаться в штормовую погоду, при высокой волне;
- прыгать с вышки без разрешения, если вблизи нее находятся другие пловцы, сталкивать кого-либо с вышки.

2. Что надо делать в первую очередь, если кто-нибудь тонет на ваших глазах?

1. Увидев тонущего человека, - привлечь внимание окружающих криком « Человек тонет!».
- 2.Посмотрите, нет ли рядом спасательного средства. Им может стать всё, что плавает на воде и что вы можете добросить до тонущего: спасательный круг, резиновая камера, надувной матрас, резиновый мяч, доска.
3. Попробуйте, если это возможно, дотянуться до тонущего рукой, палкой, толстой веткой или бросьте ему верёвку.
4. Если рядом никого нет, можно попытаться спасти утопающего, подплыв к нему и схватить за волосы или за ворот одежды, после чего вернуться с ним на безопасную глубину (транспортировать спасаемого спиной вниз, поддерживая его голову над водой). Но это возможно только в самом крайнем случае и если вы очень хорошо плаваете.

Если вы заметили утопающего, подплывите к нему и охватывайте сзади.

Если утопающий начал хвататься за вас и тянуть на дно, сами резко опуститесь под воду, утопающий отпустит вас чисто инстинктивно, и вы сможете повторить попытку спасения.

5. На берегу: если тонущий находится в сознании, у него сохранено дыхание и прощупывается пульс, нужно его согреть и успокоить. Хорошо бы обтереть его тело, переодеть с сухое бельё, дать чай, кофе. Дополнительно можно произвести растирание тела и массаж.

Если на берегу у утопающего началась рвота – это хороший признак. Если же нет, придётся вызвать её искусственно. Хуже всего, если человек пробыл под водой уже несколько минут и его лёгкие заполнены водой. Тогда нужно положить его на колени так, чтобы голова утопленного свисала ниже его грудной клетки, и сильными надавливаниями на спину добиться того, чтобы вода пошла из лёгких.

После удаления воды положить пострадавшего на живот и приступить к вызову спасательных служб.

3. Спасение утопающих – дело рук самих утопающих!

Большинство людей тонут не из-за того, что плохо плавают, а потому, что, заплыв далеко или испугавшись, поддаются панике и не надеются на себя. Помните: если вы можете проплыть только пять метров, значит, сможете проплыть и все пятьдесят!

- не поддавайтесь панике, то есть, не молотите по воде руками и не вопите: « Спасите, тону! », а постарайтесь экономить силы и сохранять размеренное дыхание.

- вы можете позвать на помощь раз или два, но если вам некому помочь, надейтесь только на себя. Проплывите в сторону берега сколько сможете, а после этого отдохните.

4. Научитесь отдыхать на воде!

Первый способ: перевернитесь в воде на спину, раскиньте руки и ноги в стороны, закройте глаза, лягте головой на воду и расслабьтесь, слегка помогая себе ногами удерживаться в горизонтальном положении. Дышите глубоко, слегка задерживая воздух в лёгких.

Второй способ: сжавшись поплавок, вдохните воздух, погрузите лицо в воду, обнимите руками колени и прижмите их к телу, сдерживая выдох. Затем медленно выдохните воздух в воду, сделайте новый быстрый вдох над водой – и повторите всё снова.