

БЕЗОПАСНОЕ ПОВЕДЕНИЕ НА ВОДОЕМАХ

Наступило лето. У большинства людей появляется желание искупаться в озере, речке, пруду, море. Независимо от вида водоёма необходимо знать и обязательно соблюдать правила поведения и меры безопасности на воде.

-Не купайтесь в опасных, запрещенных местах;

-Нельзя кататься на водном транспорте (лодки, водные мотоциклы, лыжи и т.д.) вблизи места купания людей т.к. это может привести к травматизму;

-Запрещается прыгать в воду в незнакомых местах, проводить игры в воде, связанные с захватом, заплывать за буйки и ограждения;

-Опасно нырять в местах неизвестной глубины, так как можно удариться головой о песок, глину, сломать себе шейные позвонки, потерять сознание и погибнуть. Не менее опасно прыгать головой в воду с плотов, пристаней и других плавучих сооружений, под водой могут быть сваи, рельсы, камни и т.п., нырять можно только там, где имеется достаточная глубина, прозрачная вода, ровное дно;

-Не оставляйте детей на берегу водоёма без присмотра взрослых, умеющих плавать и оказывать первую помощь;

-Не разрешайте детям самовольно уходить к водоёмам и купаться;

-Не умея плавать, нельзя находиться в воде на надувном матрасе или камере. Плавание на надувных предметах крайне опасно, а для человека, не умеющего плавать, часто заканчивается трагически,

-Если заплыли слишком далеко и устали, расправьте руки и ноги, лягте головой на воду, закройте глаза и расслабьтесь. Чтобы удерживаться в горизонтальном состоянии, наберите в легкие воздуха, задержите его, и медленно выдыхайте.

-Если во время ныряния вы потеряли координацию, немного выдохните: пузырьки воздуха укажут путь вверх.

-Если во время плавания свело ногу, на секунду погрузитесь с головой в воду и, распрямив ногу, сильно потяните на себя ступню за большой палец.

-Когда на ваших глазах тонет человек, оглянитесь, нет ли поблизости спасательных средств (ими может быть все, что увеличит плавучесть человека и что вы в состоянии до него добросить). Если решили добираться до тонущего вплавь, учитывайте течение воды, ветер, препятствия и расстояние. Приблизившись к человеку, постарайтесь успокоить и ободрить его. Если он может контролировать свои действия, то должен держаться за ваши плечи. В противном случае поднырните под тонущего, захватите (проще всего — за волосы) и буксируйте к берегу. Если человек уже погрузился в воду, не бросайте попыток найти его в глубине. Вернуть тонущего к жизни можно, если он был в воде до 6 минут.

-Вытащив пострадавшего, осмотрите его, освободите верхние дыхательные пути от воды и инородных тел. В случае отсутствия дыхания и сердечной деятельности немедленно приступите к реанимационным мероприятиям -делайте искусственное дыхание, при возможности переверните человека вниз головой.

ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОСТИ ДЛЯ САМЫХ МАЛЕНЬКИХ.

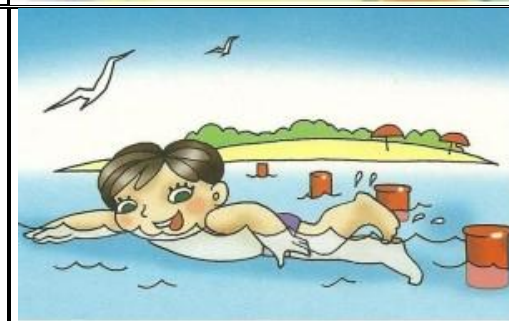
Дети младшего возраста особенно любят отдыхать у водоема, плескаться в теплой воде, играть и наслаждаться солнышком. Но следует учесть тот факт, что такой отдых одновременно полезен, приятен, но и опасен, особенно если ребенок не умеет плавать.

- Дети должны купаться только под присмотром родителей.
- Купаться можно только на обустроенных пляжах, на которых дежурят спасатели.
- Детям нельзя играть и находиться у водоема, если вблизи нет родителей.
- Детям нельзя купаться при повышенной температуре и недомогании.
- Малышам нельзя находиться в воде больше 30 минут, а если вода прохладная – 5-7 минут.
- Нельзя купаться сразу после обильного приема пищи. Нужно выждать 30-45 минут.
- Если даже малыш умеет хорошо плавать, ему нельзя купаться в глубоких местах.

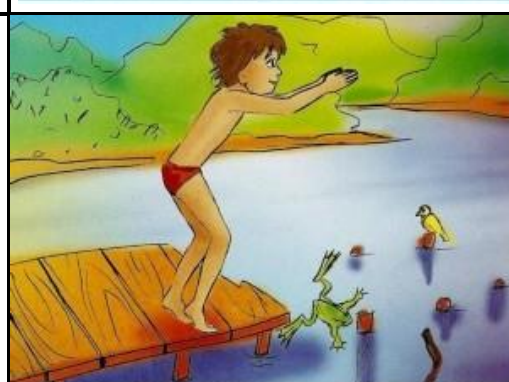
- Ни в коем случае нельзя купаться в местах, возле которых размещены щиты с надписью «Купаться строго запрещено!».



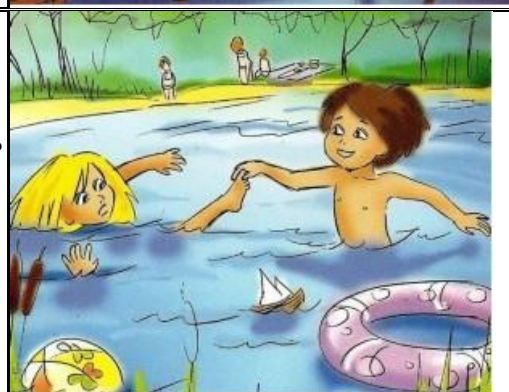
- Нельзя заплывать за буйки, даже в присутствии родителей.



- Нельзя нырять в незнакомых местах.
- Нельзя прыгать в воду с непригодных для этого возвышений.



- Категорически запрещается играть на воде игры, во время которых нужно топить других.



- Нельзя спонтанно нырять и хватать кого-то за ноги в воде – перепуганный человек может случайно нанести травму ныряющему шутнику.
- В жаркие солнечные дни нужно купаться в головных уборах.
- Нельзя купаться в шторм и при большой волне.
- Нельзя плавать на поврежденных плавсредствах (матрасах, кругах и др.)
- Нельзя заплывать на плавсредствах за буйки.
- Нельзя плавать на плавсредствах при сильной волне и в шторм.
- После купания нужно хорошенько вытереться полотенцем и промокнуть уши.

**НЕСОБЛЮДЕНИЕ ПРАВИЛ ПОВЕДЕНИЯ НА ВОДЕ МОЖЕТ ПРИВЕСТИ К
ТРАГИЧЕСКОМУ ИСХОДУ!**

БЕЗОПАСНОСТЬ КАЖДОГО ИЗ ВАС ЗАВИСИТ ОТ ВАС!

ХОРОШЕГО ВАМ И БЕЗОПАСНОГО ОТДЫХА НА ПЛЯЖАХ И ВОДОЕМАХ!