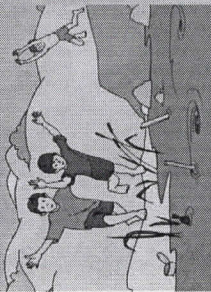


КУПАНИЕ

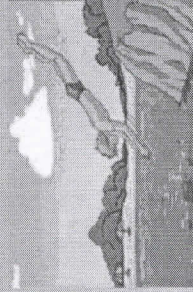
Как показывает статистика, в кораблекрушениях гибнет меньше людей, чем во время купания. Поэтому необходимо помнить об основных правилах поведения на пляже и в воде.

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

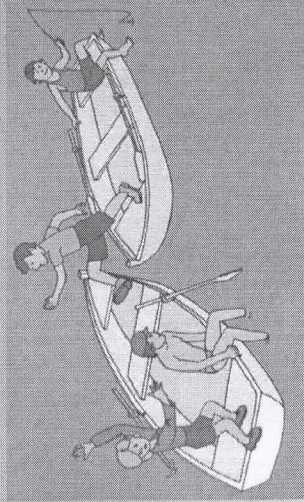
непосредственно после приема пищи - лучше подождать 1,5 - 2 часа. Не стоит играть в игры, связанные с нырянием и захватом купающихся - азарт на воде неуместен. **До 70%** несчастных случаев на воде возникают при купании в состоянии алкогольного опьянения, т.к. человек становится неспособным к принятию адекватных решений.

Устал плавать? - отдохни, не старайся установить рекорд по плаванию. От перенапряжения могут начаться судороги. Так бывает не только в холодной воде. Если это случилось, окунись в воду с головой на секунду, ухвати ступню за пальцы и, распрямив сведенную судорогой ногу, с силой потяни за большой палец ступню на себя. Выпрямляй ногу пяткой вперед.

КАТАНИЕ НА ЛОДКЕ

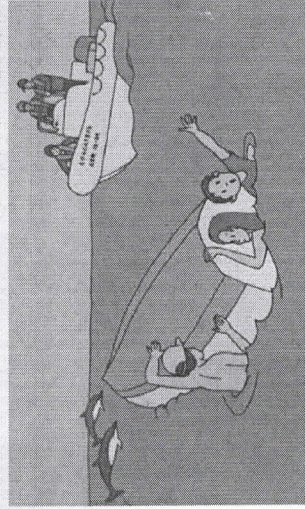
Важным условием безопасности на воде является строгое соблюдение правил катания на лодке. Перед посадкой в лодку, надо осмотреть ее и убедиться в наличии весел, руля, спасательного круга, спасательных жилетов по числу пассажиров, и черпака для отлива воды.

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.

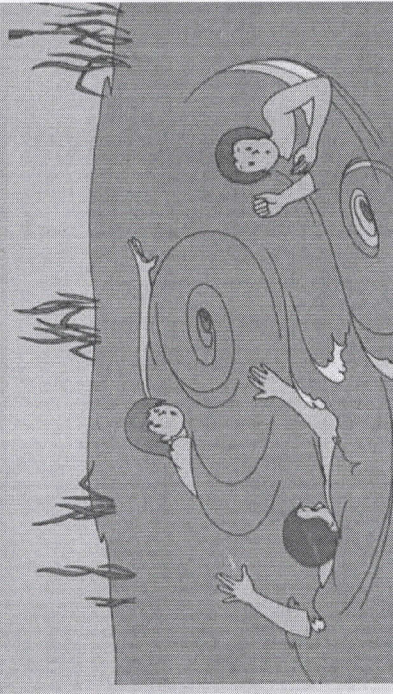


ЭКСТРЕМАЛЬНЫЕ СИТУАЦИИ

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 поднять 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.

Умение хорошо плавать – одна из важнейших гарантий безопасного отдыха на воде, однако даже хороший пловец должен соблюдать постоянную осторожность, и придерживаться правил поведения на воде.

Понятие «умеешь плавать» в первую очередь подразумевает умение держаться на воде достаточное количество времени, что является залогом для правильной оценки обстановки и принятия верного решения в той или иной ситуации.

Открытый водоем – это всегда риск! Можно оказаться в воде, не умея плавать; можно заплывать далеко от берега и устать. Вас может подхватить сильное течение или можете запутаться в водорослях.

Главное помните, что избежать неприятных ситуаций всегда легче, чем предпринимать что-либо при их возникновении.

ЧТО НЕОБХОДИМО ЗНАТЬ!

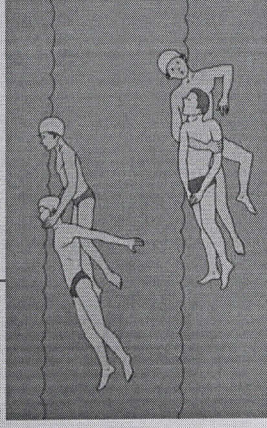
1. Когда ты купаешься, рядом должны быть взрослые!
2. Не стой и не играй в тех местах, откуда можно упасть в воду (на краю пристани, мосту, крутом берегу)!
3. Не затевай шумных игр на плавающих средствах (лодках, катерах, надувных матрасах, плотках и т.д.)!
4. Не заходи на глубокое место, если не умеешь плавать!
5. Не ныряй в незнакомых местах!
6. Не заплывай за буйки!
7. Не подплывай близко к судам!
8. Нельзя, играя на воде, тянуть друг друга под воду, топить!
9. Не заплывай далеко на надувных предметах!
10. Не раскачивай лодку, не ходи по ней и не перегибайся через борт!

ЕСЛИ вы увидели тонущего человека: привлеките внимание окружающих и при наличии используйте спасательный круг, надувной матрас или лодку;

если спасательных средств нет, подплывите к нему сзади и, подхватив его за волосы, либо за подбородок (чтобы лицо находилось над водой) плывите к берегу;

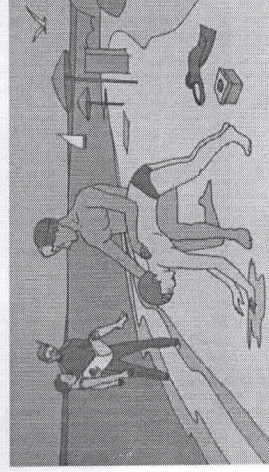
не давайте утопающему схватить вас за руку или за шею — поднырните под него и слегка ударьте снизу по подбородку, развернув спиной к себе;

при погружении человека на дно, возьмите его за волосы и, резко оттолкнувшись от дна, всплывайте на поверхность.

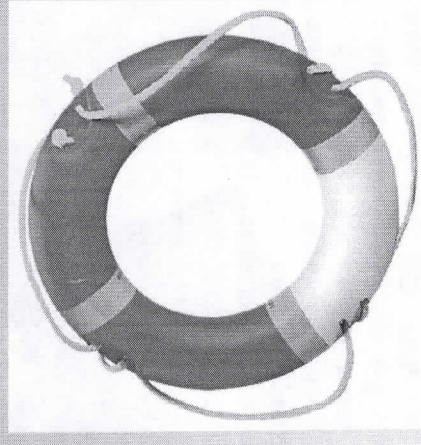


Далее необходимо оказать пострадавшему первую помощь:

очистите ему верхние дыхательные пути и надавите на корень языка, вызвав рвотный рефлекс; при отсутствии рвотного рефлекса, положите пострадавшего животом на согнутое колено, и, путем сдавливания грудной клетки, удалите воду, попавшую в дыхательные пути, после уложите пострадавшего на спину и проведите искусственное дыхание и непрямой массаж сердца.



ПАМЯТКА безопасного поведения детей на воде



Если Вы стали очевидцем несчастного случая на воде, необходимо немедленно обратиться за помощью!

Единый телефон Спасения – «112» !

Государственный комитет Республики Башкортостан по чрезвычайным ситуациям
Государственное бюджетное образовательное учреждение «Учебно-методический центр по гражданской обороне и чрезвычайным ситуациям Республики Башкортостан»

Заметив тонущего человека:

- сразу определите, нет ли под рукой средства, которое можно бросить пострадавшему;
- если ничего подходящего не оказалось, к пострадавшему следует добираться вплав, предварительно ободлив его криком.

• подплыв к утопающему, нужно поднырнуть под него и, взяв сзади, транспортировать к берегу;

- после того, как жертва будет доставлена на берег, нужно проверить наличие дыхания и пульса.

Если пострадавший находится в удовлетворительном состоянии:

1. Следует аккуратно положить на жесткую сухую поверхность, опустив голову вниз.
2. Необходимо снять с тела тесную одежду и провести растирание руками либо полотенцем, затем укутать пострадавшего в теплое одеяло и напоить горячим питьем.

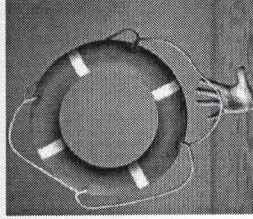
3. После оказания первой помощи следует в обязательном порядке доставить жертву происшествия в ближайшее лечебное учреждение.

Если пострадавший находится без сознания:

1. Необходимо приступить к искусственной вентиляции легких и непрямому массажу сердца.
2. Для того, чтобы удалить жидкость из легких, следует уложить пострадавшего на свое бедро животом вниз, предварительно согнув ногу в колене, после чего положить руки по бокам грудной клетки и выполнить несколько резких надавливаний на грудную клетку.

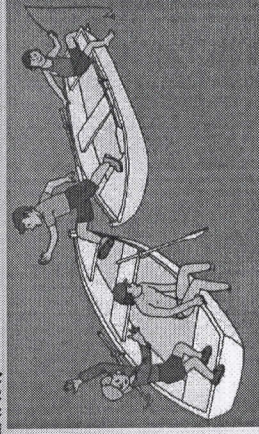
3. После этого жертву нужно перевернуть на спину и продолжить проведение искусственной вентиляции легких и непрямого массажа сердца.

4. По прибытию скорой помощи пострадавшего необходимо немедленно доставить в реанимационное отделение лечебного учреждения.



МЕРЫ БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ЭКСПЛУАТАЦИИ ГРЕБНЫХ И МОТОРНЫХ ЛОДОК

- При посадке в лодку нельзя вставать на борт или сиденья.
- Не перегружайте лодку или катер.
- На ходу не выставляйте руки за борт.
- Не ныряйте с катера или лодки.
- Не садитесь на борт, не пересаживайтесь с места на место, не пересаживайтесь в воде в другие плавсредства.
- Не берите с собой детей до 7 лет и не разрешайте пользоваться плавсредствами детям до 16 лет.
- Не разрешается кататься в тумане, вблизи шлюзов, плотин, а также останавливаться вблизи мостов или под ними.
- Нельзя ставить борт лодок параллельно идущей волне, так как она может опрокинуть судно.
- Поднимать пострадавшего из воды желательно с носа или кормы, иначе можно перевернуться.
- Не кататься в местах скопления людей на воде – в районах пляжей, переправ, водноспортивных соревнований.



НАИБОЛЕЕ ТИПИЧНЫЕ НАРУШЕНИЯ МЕР БЕЗОПАСНОСТИ И ПРАВИЛ ЭКСПЛУАТАЦИИ ПЛАВСРЕДСТВ

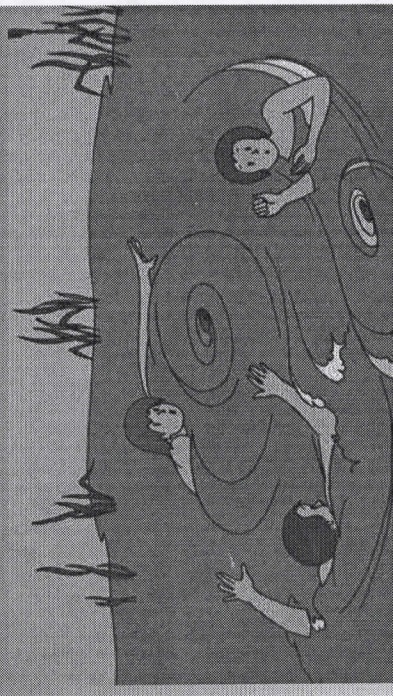
1. Плавание на неисправной лодке или катере
2. Превышение нормы грузоподъемности
3. Плавание без спасательных средств
4. Присутствие на борту пассажиров в нетрезвом состоянии.

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 подтянуть 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.

Человек, хорошо умеющий плавать, чувствует себя на воде уверенно и спокойно, а в случае необходимости может смело помочь товарищу, попавшему в беду. К сожалению, отдых на воде не всегда обходится без несчастных случаев.

Основными причинами гибели на воде являются:

1. Неумение плавать;
2. Употребление спиртного;
3. Оставление детей без присмотра;
4. Нарушение правил безопасности на воде.

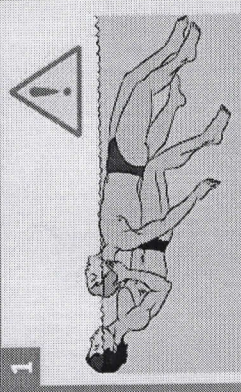
Если взрослые гибнут, в основном по своей халатности, то гибель детей, как правило, на совести их родителей. Статистика свидетельствует, что среди тонущих около четверти составляют дети до 16 лет.

МЕРЫ БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ КУПАНИИ!

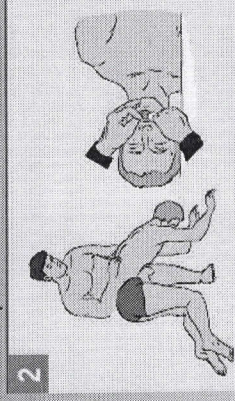
1. Купаться лучше утром или вечером, когда солнце греет, но нет опасности перегрева.
2. Температура воды должна быть не ниже 17-19°; находиться в воде рекомендуется не более 20 минут.
3. Лучше купаться несколько раз по 15-20 минут, при переохлаждении могут возникнуть судороги, произойдёт остановка дыхания и потеря сознания.
4. Не следует выходить или прыгать в воду после длительного пребывания на солнце, так как при охлаждении в воде наступает сокращение мышц, что влечёт остановку сердца.
5. Нельзя входить в воду в состоянии алкогольного опьянения, так как спиртное блокирует сужающий и расширяющий центр головного мозга.
6. Не разрешается нырять с мостов, причалов, пристаней, подплывать к близко проходящим лодкам, катерам и судам.

Первая помощь при утоплении:

1. Убедись, что тебе ничто не угрожает. Извлеки пострадавшего из воды. (При подозрении на перелом позвоночника — вытаскивай пострадавшего на доске или щите.).



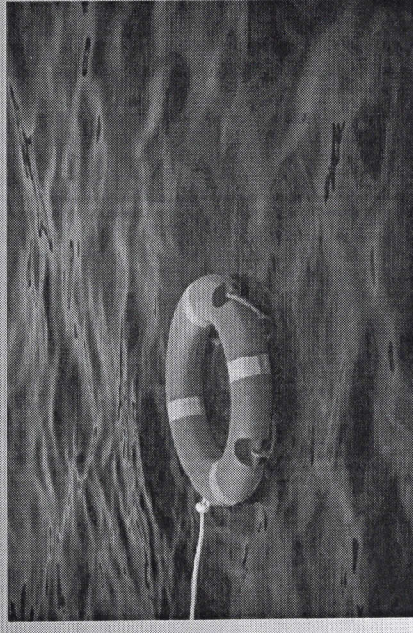
2. Уложи пострадавшего животом на свое колено, дай воде стечь из дыхательных путей. Обеспечь проходимость верхних дыхательных путей. Очисти полость рта от посторонних предметов (слизь, рвотные массы и т.п.). Вызови (самостоятельно или с помощью окружающих) «скорую помощь».



3. Определи наличие пульса на сонных артериях, реакции зрачков на свет, самостоятельного дыхания.
4. 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.
5. После восстановления дыхания и сердечной деятельности придай пострадавшему устойчивое боковое положение. Укрой и согрей его. Обеспечь постоянный контроль за состоянием!

Государственный комитет Республики Башкортостан по чрезвычайным ситуациям
Государственное бюджетное образовательное учреждение «Учебно-методический центр по гражданской обороне и чрезвычайным ситуациям Республики Башкортостан»

ПАМЯТКА безопасного поведения на воде



Если Вы стали очевидцем несчастного случая на воде, необходимо немедленно обратиться за помощью!

Единый телефон Спасения - «112» !