Памятка о соблюдении мер безопасности при нахождении на воде.

При купании недопустимо:

-плавать в незнакомом месте, под мостами и у плотин;

-нырять с высоты, не зная глубины и рельефа дна;

- заплывать за буйки и ограждения;

- приближаться к судам, плотам и иным плавательным средствам;

-прыгать в воду с лодок, катеров, причалов;

-хватать друг друга за руки и ноги во время игр на воде.

При купании рекомендуется:

Избегать употребления алкоголя до и во время нахождения в воде или у береговой линии. Алкоголь ухудшает чувство равновесия, координацию движений и самоконтроль;
не умеющим плавать, купаться только в специально оборудованных местах глубиной не более 1-2 метра;

категорически запрещается купание на водных объектах, оборудованных предупреждающими аншлагами «**КУПАНИЕ ЗАПРЕЩЕНО**!»
Помните! Только неукоснительное соблюдение мер безопасного поведения на воде может предупредить беду.

Купание категорически запрещено:
-детям без надзора взрослых;
-в незнакомых местах;
-на надувных матрацах, камерах и других плавательных средствах (без надзора взрослых).

При купании необходимо соблюдать следующие правила:

- прежде чем войти в воду, сделайте разминку, выполнив несколько легких упражнений;
- постепенно входите в воду, убедившись в том, что температура воды комфортна для тела (не ниже установленной нормы);
- не нырять при недостаточной глубине водоема, при необследованном дне (особенно головой вниз!), при нахождении вблизи других пловцов;
- продолжительность купания - не более 30 минут, при невысокой температуре воды - не более 5-6 минут;
- при купании в естественном водоеме не заплывать за установленные знаки ограждения, не подплывать близко к моторным лодкам и прочим плавательным средствам;
- во избежание перегревания отдыхайте на пляже в головном уборе;
- не допускать ситуаций неоправданного риска, шалости на воде.

Правила оказания первой помощи:

Если тонет человек:

- сразу громко зовите на помощь: «Человек тонет!»;
- попросите вызвать спасателей и «скорую помощь»;
- бросьте тонущему спасательный круг, длинную веревку с узлом на конце;
- если хорошо плаваете, снимите одежду и обувь и вплавь доберитесь до тонущего. Заговорите с ним. Если услышите адекватный ответ, смело подставляйте ему плечо в качестве опоры и помогите доплыть до берега. Если же утопающий находится в панике, схватил вас и тащит за собой в воду, применяйте силу. Если освободиться от захвата вам не удается, сделайте глубокий вдох и нырните под воду, увлекая за собой спасаемого. Он обязательно отпустит вас. Если утопающий находится без сознания, можно транспортировать его до берега, держа за волосы.

Если тонешь сам:

- ✓ не паникуйте;
- ✓ снимите с себя лишнюю одежду, обувь, кричи, зови на помощь;
- ✓ перевернитесь на спину, широко раскиньте руки, расслабьтесь, сделайте несколько глубоких вдохов;
- ✓ прежде, чем пойти купаться, не забудьте взять с собой английскую булавку. Она поможет вам, если в воде начнутся судороги. Если же у вас свело ногу, а булавки при себе нет, ущипните несколько раз икроножную мышцу. Если это не помогает, крепко возьмитесь за большой палец ноги и резко выпрямите его. Плывите к берегу.

Если Вы захлебнулись водой:

- ✓ не паникуйте, постарайтесь развернуться спиной к волне;
- ✓ прижмите согнутые в локтях руки к нижней части груди и сделайте несколько резких выдохов, помогая себе руками;
- ✓ затем очистите от воды нос и сделайте несколько глотательных движений;
- ✓ восстановив дыхание, ложитесь на живот и двигайтесь к берегу;
- ✓ при необходимости позовите людей на помощь.

Правила оказания помощи при утоплении:

- ✓ перевернуть пострадавшего лицом вниз, опустить голову ниже таза;
- ✓ очистить ротовую полость;
- ✓ резко надавить на корень языка;
- ✓ при появлении рвотного и кашлевого рефлексов - добиться полного удаления воды из дыхательных путей и желудка;
- ✓ если нет рвотных движений и пульса - положить на спину и приступить к реанимации (искусственное дыхание, непрямой массаж сердца). При появлении признаков жизни - перевернуть лицом вниз, удалить воду из легких и желудка;
- ✓ вызвать “Скорую помощь”;
- ✓ если человек уже погрузился в воду, не оставляйте попыток найти его на глубине, а затем вернуть к жизни. Это можно сделать, если утонувший находился в воде не более 6 минут.

Нельзя:

- оставлять пострадавшего без внимания (в любой момент может произойти остановка сердца);
- самостоятельно перевозить пострадавшего, если есть возможность вызвать спасительную службу.

Только неукоснительное соблюдение мер безопасного поведения на воде может предупредить беду. Берегите себя и своих близких!

Разработано КДН и ЗП
2025год