ГИМС: соблюдайте правила безопасности на воде!



Не стоит забывать, что летний период несет в себе не только радость каникул, отпусков, возможность загорать и купаться, но и высокие риски, как для детей, так и для взрослых. Связанно это с множеством факторов. Летом многие уезжают на море, отправляют детей в лагеря отдыха, в деревню к родственникам, ходят купаться на речку и всё это в комплексе с высокой активностью солнца, насекомыми и быстропортящейся пищей несет различные угрозы.

Обеспечить безопасность детей летом, в первую очередь, задача родителей. Длительность отпусков взрослых, как правило, по времени меньше, чем время детских каникул. Поэтому какую-то часть времени летом дети будут проводить самостоятельно. Помните, что от природы дети беспечны и доверчивы. Внимание у детей бывает рассеянным. Поэтому, чем чаще Вы напоминаете ребенку несложные правила поведения, тем больше вероятность, что он их запомнит и будет применять. Вы должны регулярно их напоминать. Обеспечьте досуг детей.

Если вы летом куда-либо отправляете ребенка, то обеспечьте его средствами защиты, обговорите с ним технику безопасности, позаботьтесь о регулярной связи и проконсультируйте тех, кто будет присматривать за вашим чадом о нюансах его поведения и особенностях организма.

Существует ряд простых, и в то же время крайне важных правил поведения в летний период, которые помогут сохранить жизнь и здоровье детей и взрослых, которые следует соблюдать неукоснительно:

- не стоит играть в тех местах, откуда можно упасть в воду;
- не ныряйте в незнакомых местах! Неизвестно, что может оказаться на дне!
- не используйте для плавания самодельные устройства (плоты, камеры, пенопласт и т.п.), они могут не выдержать ваш вес и перевернуться;
- не заплывайте далеко от берега на надувных матрасах и автомобильных камерах;
- в воде избегайте вертикального положения, не ходите по илистому и заросшему водорослями дну;
- не боритесь с сильным течением, плывите по течению, постепенно приближаясь к берегу;
- перед купальным сезоном обязательно посетите врача;

- не переохлаждайтесь и не перегревайтесь, после приема пищи сделайте перерыв 1,5-2 часа:
- купайтесь только в разрешенных местах;
- не купайтесь в непогоду;
- не купайтесь у крутых обрывистых берегов с сильным течением, в заболоченных и заросших растительностью местах;
- не подплывайте к судам, не взбирайтесь на технические предупредительные знаки;
- не перегружайте лодки и катера, не подставляйте борт лодки волне;
- не меняйтесь местами при движении лодок и катеров, не садитесь на борта и не стойте на сиденьях;
- не прыгайте с бортов лодок и катеров;
- не выходите на судовой ход и не подплывайте к проходящим судам, не пересекайте курс идущих судов;
- не катайтесь на лодках, катерах и гидроциклах в местах массового купания населения;

Запомните шесть основных правил оказания помощи пострадавшим на воде:

- 1) Для спасения утопающих необходимо использовать любые подручные средства спасательные круги, веревки, доски, весла. Одним словом все то, что может помочь удержаться на плаву или с помощью чего можно вытянуть на безопасную поверхность.
- 2) Поднимать тонущего из воды на борт необходимо только с кормовой части спасательного средства.
- 3) Если вас застигла беда и ваша лодка перевернулась, ни в коем случае не отплывайте от перевернувшегося судна до прибытия помощи.
- 4) При виде утопающего не оставляйте попыток достать утонувшего со дна. Это необходимо делать в течение 10 минут с момента его погружения под воду.
- 5) При спасении утопающего не дайте ему схватить вас, так как в этом случае он может утянуть вас под воду. При необходимости нужно применить грубую силу. При отбуксировке утопающего следите за тем, чтобы его голова все время находилась над водой.
- 6) Доставив пострадавшего на берег очистите ему полость рта и удалите воду из дыхательных путей, легких и желудка.

И в заключение, ГИМС напоминает жителям и гостям округа: не будьте беспечны, всегда соблюдайте меры безопасности и предосторожности, помните о том, что вода - это коварная стихия, и она не прощает ошибок. Пресекайте игры и шалости детей на воде. Помните: употребление алкоголя при пребывании на водных объектах может привести к трагедии.

Соблюдение этих несложных рекомендаций поможет Вам и вашим близким сохранить здоровье и жизнь!

ПАМЯТКА О БЕЗОПАСНОСТИ НА ВОДОЁМАХ В ЛЕТНИЙ ПЕРИОД ОСНОВНЫЕ ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОГО ПОВЕДЕНИЯ НА ВОДЕ

Водоемы являются опасными в любое время года. Летом они опасны при купании и пользовании плавательными средствами. Опасность чаще всего представляют сильное течение (в том числе подводное), глубокие омуты и подводные холодные ключи.

Летом на водоемах следует соблюдать определенные правила безопасного поведения.

Во-первых, следует избегать купания в незнакомых местах, специально не оборудованных для этой цели.

Во-вторых, при купании запрещается:

- заплывать за границы зоны купания;
- подплывать к движущимся судам, лодкам, катерам, катамаранам, гидроциклам;
- нырять и долго находиться под водой;
- прыгать в воду в незнакомых местах, с причалов и др. сооружений, не приспособленных для этих целей;
- долго находиться в холодной воде;
- купаться на голодный желудок;
- проводить в воде игры, связанные с нырянием и захватом друг друга;
- плавать на досках, лежаках, бревнах, надувных матрасах и камерах (за пределы нормы заплыва);
- подавать крики ложной тревоги;
- приводить с собой собак и др. животных.

Необходимо уметь не только плавать, но и отдыхать на воде.

Наиболее известные способы отдыха:

Лечь на воду спиной, расправив руки и ноги, расслабиться и помогая себе удержаться в таком положении, сделать вдох, а затем после паузы - медленный выдох.

Если во время купания свело ногу, надо позвать на помощь, затем погрузиться с головой в воду, сильно потянуть ногу на себя за большой палец, а затем распрямить ее.

Если не имеешь навыка в плавание, не следует заплывать за границы зоны купания, это опасно для жизни.

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.

УВАЖАЕМЫЕ РОДИТЕЛИ!

Безопасность жизни детей на водоемах во многих случаях зависит ТОЛЬКО ОТ ВАС!

В связи с наступлением жаркой погоды, в целях недопущения гибели детей на водоемах в летний период обращаемся к Вам с убедительной просьбой: провести разъяснительную работу о правилах поведения на природных и искусственных водоемах и о последствиях их нарушения. Этим Вы предупредите несчастные случаи с Вашими детьми на воде, от этого зависит жизнь Ваших детей сегодня и завтра.

Категорически запрещено купание:

- детей без надзора взрослых;
- в незнакомых местах;
- на надувных матрацах, камерах и других плавательных средствах (без надзора взрослых);

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.

Помните! Только неукоснительное соблюдение мер безопасного поведения на воде может предупредить беду.

Действия в случае, 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.

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.

ПАМЯТКА

Правила оказания помощи при утоплении:

- 1. Перевернуть пострадавшего лицом вниз, опустить голову ниже таза.
- 2. Очистить ротовую полость.
- 3. Резко надавить на корень языка.
- 4. При появлении рвотного и кашлевого рефлексов добиться полного удаления воды из дыхательных путей и желудка.
- 5. 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.
- 6. 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 СПАСАТЕЛЬНУЮ СЛУЖБУ.

Помните! Только неукоснительное соблюдение мер безопасного поведения на воде может предупредить беду.