Памятка по безопасному поведению людей на водных акваториях (при отдыхе у воды, купании в реке (озере)

Вода — будь она большой или малой, пресной или соленой — требует к себе уважения. Чтобы не испортить отдых себе и людям, надо знать, твёрдо помнить и неукоснительно выполнять элементарные правила поведения на воде. И тогда уж отдыхайте с чистой совестью.

ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОГО ПОВЕДЕНИЯ НА ВОДЕ

Умение хорошо плавать - одна из важнейших гарантий безопасного отдыха на воде, но помните, что даже хороший пловец должен соблюдать постоянную осторожность, дисциплину и строго придерживаться правил поведения на воде.

Лучше всего купаться в специально оборудованных местах: пляжах, бассейнах, купальнях; обязательно предварительно пройти медицинское освидетельствование и ознакомиться с правилами внутреннего распорядка мест для купания.

В походах место для купания нужно выбирать там, где чистая вода, ровное песчаное или гравийное дно, небольшая глубина (до 2 м), нет сильного течения (до 0,5 м/с).

Начинать купаться рекомендуется в солнечную безветренную погоду при температуре воды не ниже 18^0С, воздуха 22^0С. В воде следует находиться 10-15 минут, перед заплывом необходимо предварительно обтереть тело водой.

Купаться лучше утром до 12:00 и днём после 16:00, когда нет опасности перегрева.

Плавать лучше параллельно линии берега и не заплывать слишком далеко. Если Вы отдыхаете на реке, то плыть надо против течения, иначе потом будет тяжело возвращаться. Помните, что у берега течение слабее, чем на середине реки. Плыть от берега к середине широкого водоема опасно уже потому, что можно не рассчитать свои силы, устать, может случиться судорога, закружиться голова, в незнакомом месте возможны водовороты.

При переохлаждении тела пловца в воде могут появиться судороги, которые сводят руку, а чаще ногу или обе ноги. При судорогах надо немедленно выйти из воды. Если нет этой возможности, то необходимо действовать следующим образом:

1. Изменить стиль плавания - плыть на спине.

2. При ощущении стягивания пальцев руки, надо быстро, с силой сжать кисть руки в кулак, сделать резкое отбрасывающее движение рукой в наружную сторону, разжать кулак.

3. При судороге икроножной мышцы необходимо при сгибании двумя руками обхватить стопу пострадавшей ноги и с силой подтянуть стопу к себе.

4. При судорогах мышц бедра необходимо обхватить рукой ногу с наружной стороны ниже голени у лодыжки (за подъём) и, согнув ее в колене, потянуть рукой с силой назад к спине.

5. Произвести укалывание сведённой судорогой мышцы любым острым подручным предметом (булавкой, иголкой и т.п.). Рекомендуем людям, часто подверженным судорогам, специально прикреплять к плавкам булавку.

6. Уставший пловец должен помнить, что лучшим способом для отдыха на воде является положение "лежа на спине".

Чтобы избавиться от воды, попавшей в дыхательные пути и мешающей дышать, нужно немедленно остановиться, энергичными движениями рук и ног удерживаться на поверхности воды и, поднять голову возможно выше, сильно откашляться. Чтобы избежать захлебывания в воде, пловец должен соблюдать правильный ритм дыхания. Плавая в волнах, нужно внимательно следить за тем, чтобы делать вдох, когда находишься между гребнями волн. Плавая против волн, следует спокойно подниматься на волну и скатываться с неё. Если идёт волна с гребнем, то лучше всего подныривать под неё немного ниже гребня.

Попав в быстрое течение, не следует бороться против него, необходимо, не нарушая дыхания, плыть по течению к берегу.

Оказавшись в водовороте, не следует поддаваться страху, терять чувство самообладания. Необходимо набрать побольше воздуха в лёгкие, погрузиться в воду и, сделав сильный рывок в сторону по течению, всплыть на поверхность.

Запутавшись в водорослях, не делайте резких движений и рывков. Необходимо лечь на спину, стремясь мягкими, спокойными движениями выплыть в ту сторону, откуда приплыли. Если всё-таки не удается освободиться от растений, то, освободив руки, нужно поднять ноги и постараться осторожно освободиться от растений при помощи рук.

Нужно обязательно обращать внимание на предупредительные надписи и всегда выяснять, где находятся спасатели. В искусственных водоёмах, особенно открытых бассейнах, держитесь подальше от труб, нагнетающих и выбирающих воду.

Не спешите бросаться в воду реки, озера, пруда, канала или карьера, если на берегу не оборудован пляж или хотя бы место для купания. Многие водоёмы имеют обрывистые и скользкие берега, а вода может оказаться глубокой. Для начала постарайтесь здраво прикинуть возможность выбраться на берег.

Нельзя подплывать близко к идущим судам, с целью покачаться на волнах. В близи идущего катера возникает течение, которое может затянуть под винт. Опасно прыгать (нырять) в воду в неизвестном месте - можно удариться головой о грунт, корягу, сваю и т.п., сломать шейные позвонки, потерять сознание и погибнуть.

Не менее опасно нырять с плотов, катеров, лодок, пристаней и других плавучих средств и сооружений. Нырять можно лишь в местах, специально для этого оборудованных. Нельзя купаться у крутых, обрывистых и заросших растительностью берегов. Здесь склон дна может оказаться очень засорённым корнями и растительностью. Иногда песчаное дно бывает зыбучим, что опасно для неумеющих плавать.

В воду всегда лучше заходить не в одиночку, а вдвоём - втроём. Ведь даже у опытного пловца случаются судороги, порой течение оказывается более мощным, чем казалось с берега, со дна может бить ледяной ключ и т.п.

Ночные купания таят в себе массу прелестей, они романтичны и соблазнительны, однако не мешает помнить, что в темноте вода куда более опасна, чем при свете. Возможно, риска в данном случае больше, чем романтики.

Никогда не берите к воде стеклянную тару. К сожалению (даже если Вы аккуратно сложили бутылки в мусорный ящик), находятся "герои", охотно бросающие по стеклотаре камнями "на меткость". Острые осколки в воде, траве и песке наносят жуткие травмы.

Что бы вы ни делали на пляже, оставьте песок чистым: мусор увяжите в пакет — его можно выбросить в ближайшую урну или контейнер. Берегите природу и учите этому своих детей.

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

Запрещается кататься на лодке детям до 16 лет без сопровождения взрослых, перегружать лодку сверх установленной нормы для этого типа лодки, пересекать курс моторных судов, близко находиться к ним и двигаться по судовому ходу. Опасно подставлять борт лодки параллельно идущей волне. Волну надо "резать" носом лодки поперёк 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.

Для неумеющих плавать и плохо плавающих большую опасность представляют различные надувные плавсредства: камеры, пояса, резиновые матрацы и т.п., на которых они пытаются отплыть далеко от берега или на глубину.

ПОЛЕЗНО ЗНАТЬ, ЧТО:

- **Жёлтый флаг** на пляже поднимают, когда температура воды выше 18 градусов, а также при благоприятных погодных условиях и безопасном купании.

- **Чёрный шар** означает **"Купание запрещено"**, что в воду лучше не входить никому. Температура воды ниже 16 градусов, очень сильный ветер, высокие волны или идёт сильное загрязнении (заражение) воды.

НА ПЛЯЖАХ И В МЕСТАХ МАССОВОГО ОТДЫХА ЗАПРЕЩАЕТСЯ:

1. Купаться в местах, где выставлены щиты (аншлаги) с предупреждающими и запрещающими знаками и надписями.

2. Заплывать за буйки, обозначающие границы плавания.

3. Подплывать к моторным, парусным судам, весельным лодкам и другим плавсредствам, прыгать с неприспособленных для этих целей сооружений в воду.

4. Загрязнять и засорять водоёмы и берега.

5. Купаться в состоянии алкогольного опьянения.

6. Приводить с собой собак и других животных.

7. Играть с мячом и в спортивные игры в не отведенных для этих целей местах, а также допускать шалости в воде, связанные с нырянием и захватом купающихся, подавать сигналы ложной тревоги.

8. Плавать на досках, брёвнах, лежаках, автомобильных камерах, надувных матрацах и других нестандартных плавательных средствах.

ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ НА ВАШИХ ГЛАЗАХ ТОНЕТ ЧЕЛОВЕК:

Прежде всего, дать себе секунду на размышление. Нет ли рядом спасательного средства? Им может быть всё, что увеличит плавучесть человека и что Вы в состоянии до него добросить. Спасательный круг можно бросить на 20-25м. Нет ли рядом лодки? Можно ли позвать кого-то еще на помощь?

Приближаясь к тонущему, старайтесь успокоить и ободрить обессиленного пловца. Если это удалось, и он может контролировать свои действия, пловец должен держаться за плечи спасателя.

Подплыв к утопающему, надо поднырнуть под него и, взяв сзади за волосы, транспортировать его к берегу.

Вытащив на берег, осмотрите потерпевшего. Сначала нужно очистить рот и нос, повернув голову человека на бок. Затем положите его животом на своё колено (голову свесить лицом вниз) и, сильно нажав, выплесните воду из желудка и дыхательных путей. Все это надо делать быстро, также быстро уложите пострадавшего на спину, расстегните ему пояс и верхние пуговицы и начните делать искусственное дыхание. Хорошо, если помощь оказывают двое, один делает искусственное дыхание, другой – непрямой массаж сердца, не останавливая мер по реанимации до прибытия «скорой помощи».

Памятка

по мерам безопасности при купании в водоемах

На водоемах запрещается:

- купание в местах, где выставлены щиты (аншлаги) с предупреждениями и запрещающими надписями;
- купание в необорудованных, незнакомых местах;
- заплывать за буйки, обозначающие границы плавания;
- подплывать к моторным, парусным судам, весельным лодкам и к другим плавсредствам;
- прыгать в воду с катеров, лодок, причалов, а также сооружений, не приспособленных для этих целей;
- купаться в состоянии алкогольного опьянения;
- играть с мячом и в спортивные игры в не отведенных для этих целей местах, а также допускать в воде шалости, связанные с ныряниям и захватом купающихся;
- подавать крики ложной тревоги;
- плавать на досках, бревнах, лежаках, автомобильных камерах, надувных матрацах.

Меры обеспечения безопасности детей на воде

Взрослые обязаны не допускать:

- одиночное купание детей без присмотра;
- купание в неустановленных местах;
- катание на неприспособленных для этого средствах, предметах.

Все дети должны помнить правила:

- купаться только в специально отведенных местах;
- не подплывать к близко идущим судам, лодкам и не допускать шалостей на воде;
- не подавать ложных сигналов тревоги, не плавать на надувных матрацах, камерах, досках;
- не нырять в воду в незнакомых местах, с лодок, крутых берегов, причалов;
- не купаться в воде при температуре ниже +18°С;
- не бросать в воду банки, стекло и другие предметы, опасные для купающихся;
- купаться только в присутствии старших.

Телефоны экстренных служб:

С мобильного телефона для всех абонентов сотовой связи:
Единый номер вызова экстренных оперативных служб 112;

с городского телефона:

Единый номер спасателей	01
Полиция	02
Скорая помощь	03

ПАМЯТКА

о безопасности на водоёмах в летний период

Поведение на воде

Наступил долгожданный купальный сезон. Сотни жителей устремляются в выходные дни поближе к воде. Свежий воздух, солнце, купание не только доставляют удовольствие, но и служат хорошим средством закаливания организма. Вместе с этим вода регулярно уносит жизни. Помните: купание в нетрезвом виде может привести к трагическому исходу!

При купании недопустимо:

1. Плавать в незнакомом месте, под мостами и у плотин.

2. Нырять с высоты, не зная глубины и рельефа дна.

3. Заплывать за буйки и ограждения.

4. Приближаться к судам, плотам и иным плавсредствам.

5. Прыгать в воду с лодок, катеров, причалов.

6. Хватать друг друга за руки и ноги во время игр на воде.

Избегайте употребление 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.