

Безопасность на воде



Отдых на воде

Не заплывайте за буйки и рассчитывайте силы

КУПАЙТЕСЬ ТОЛЬКО НА БЛАГОУСТРОЕННЫХ ПЛЯЖАХ

✓ опасные места обозначены соответствующими знаками

✓ охраняются спасателями

БЕЗОПАСНОЕ КУПАНИЕ:

- Купайтесь утром или вечером, чтобы избежать перегрева
- Вода должна быть теплой, не менее 17-19°C
- Разделяйте купание на несколько сессий по 15-20 минут, чтобы избежать переохлаждения, которое чревато судорогами, остановкой дыхания, потерей сознания
- Избегайте резких погружений после длительного нахождения на солнце, чтобы не вызвать сокращение мышц

- Не входите в воду в состоянии алкогольного опьянения, так как спиртное блокирует сосудосужающий и сосудорасширяющий центр головного мозга
- Не ныряйте с мостов, причалов и не подплывайте к близко находящимся лодкам, катерам и судам
- Надувные матрацы и тп. не гарантируют безопасность на воде. Ветер или течение могут отнести их далеко от берега, а волна захлестнуть. Если из них выйдет воздух, они потеряют плавучесть

ПРИЧИНЫ ГИБЕЛИ НА ВОДЕ:

- неумение плавать,
- алкоголь,
- оставленные без присмотра дети,
- нарушение правил безопасности



Меры безопасности при купании:

Не ныряйте в незнакомых водоемах, точную глубину которых вы не знаете

Не купайтесь и не проходите вброд даже мелкие реки с сильным течением. Умение хорошо плавать может вас не спасти

Не нарушайте правил судоходства и не пренебрегайте элементарными средствами безопасности. Спасательный жилет может спасти вам жизнь

- Отдохните на спине, если устали
- Если попали в водоворот, наберите побольше воздуха в легкие, погрузитесь в воду и, сделав сильный рывок в сторону, всплывите
- Если захватило течением, не пытайтесь с ним бороться. Плывайте вниз по течению, постепенно, под небольшим углом приближайтесь к берегу
- Водоросли могут быть опасными. Старайтесь их не задевать. Если же руки или ноги запутались в стеблях, сделайте остановку, приняв положение «поплавок» и освободитесь от них

Меры спасения

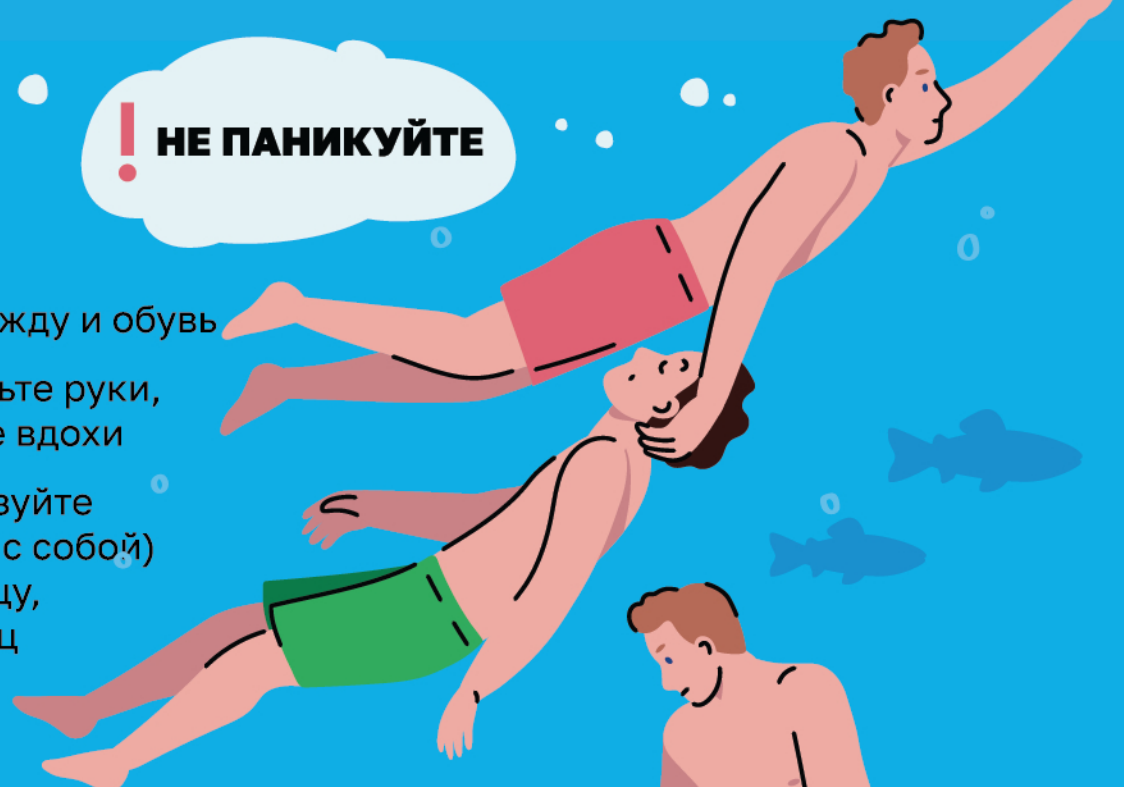
ЕСЛИ ТОНЕТ ЧЕЛОВЕК:

1. Сразу громко зовите на помощь: «Человек тонет!»
2. Попросите вызвать спасателей и «Скорую помощь»
3. Бросьте спасательный круг или веревку с узлом тонущему
4. Если хорошо плаваете, помогите тонущему:
 - Если утопающий адекватен, смело подставьте ему плечо в качестве опоры и помогите доплыть до берега
 - Если тонущий в панике, тащит вас за собой в воду, используйте силу. При необходимости, нырните под воду, чтобы высвободиться
 - Если утопающий без сознания, транспортируйте его до берега, держа за волосы

ЕСЛИ ТОНЕТЕ САМИ:

1. Зовите на помощь
2. Постарайтесь снять лишнюю одежду и обувь
3. Перевернитесь на спину, раскиньте руки, расслабьтесь и делайте глубокие вдохи
4. Если возникли судороги, используйте английскую булавку (если взяли с собой) или ущипните икроножную мышцу, или возьмитесь за большой палец ноги и резко выпрямите

НЕ ПАНИКУЙТЕ



Первая помощь при утоплении

1. Переверните пострадавшего лицом вниз, голову ниже таза. Дайте воде стечь из дыхательных путей
2. Очистите ротовую полость (слизь, рвотные массы, ил и т.д.) Резко надавите на корень языка
3. При появлении рвотных и кашлевых рефлексов полностью удалите воду из дыхательных путей и желудка
4. Если нет пульса и рвотных движений, начните реанимацию (искусственное дыхание и непрямой массаж сердца)
5. После восстановления дыхания и сердечной деятельности придайте пострадавшему устойчивое боковое положение. Укройте и согрейте его

03 «СКОРАЯ ПОМОЩЬ»

ЕСЛИ ВЫ ЗАХЛЕБНУЛИСЬ ВОДОЙ:

- Постарайтесь развернуться спиной к волне
- Прижмите согнутые в локтях руки к нижней части груди и сделайте несколько резких выдохов, помогая себе руками
- Очистите от воды нос и выполните несколько глотательных движений
- Восстановив дыхание, двигайтесь к берегу и, при необходимости, позовите на помощь

РЫБАЧИТЬ В ГРОЗУ ЗАПРЕЩЕНО

- При себе имейте аптечку, фонарик, карту местности и средства для оповещения о своем местонахождении
- Осмотрите место ловли перед началом рыбалки, особенно на обрывистых и подмытых берегах рек
- При необходимости ныряния, помните, что снасть зацепилась не за чистое дно
- Избегайте употребления алкоголя, так как он замедляет реакции и ухудшает оценку опасности

Безопасная рыбалка

РЫБАЛКА С ЛОДКИ:

- Проверьте лодку: лодка не протекает, вёсла исправны, спасательный круг, жилет, ведро для откачивания воды
- Умение плавать очень важно
- Рыбачьте предпочтительно ближе к берегу
- Если вы удаляетесь от берега, убедитесь в наличии средств спасения и сигнализации на борту
- Всегда сообщайте своим близким о месте рыбалки и времени возвращения

Будьте осторожны при ловле рыбы около линий электропередачи, так как влажность и мокрая леска могут привести к тяжелой травме или смерти

