



ВНИМАНИЕ, РОДИТЕЛИ!

Ежегодно на водоёмах области гибнут люди. Причинами их трагической гибели является пренебрежение правилами безопасности.

Факторами риска утопления детей на воде в летнее время таковы: отсутствие навыков плавания, купание в неустановленных местах, использование средств индивидуальной плавучести, оставление ребёнка у воды без присмотра, отсутствие у взрослых, находящихся с ребёнком на водоёме, навыка сердечно-лёгочной реанимации.

Чтобы избежать несчастных случаев на воде, родителям следует каждый раз перед походом на пляж вспоминать самим и озвучивать для младших членов семейства правила поведения у воды.

**ОСТОРОЖНО! ВОДА ОШИБОК НЕ ПРОЦАЕТ!
НЕ ОСТАВЛЯЙТЕ ДЕТЕЙ БЕЗ ПРИСМОТРА!**

ПАМЯТКА

населению по соблюдению правил катания на лодке

Важным условием безопасности на воде является строгое соблюдение правил катания на лодке.

Правила эти несложны, но необходимы для предупреждения несчастного случая:

➤ Перед тем как сесть в лодку, надо внимательно осмотреть ее, убедиться в ее исправности и прочности, проверить, на месте ли весла, руль, уключина, спасательные круги и черпак для отлива воды.

➤ Чтобы не нарушать во время посадки устойчивого равновесия лодки, надо входить в нее по одному, стараясь ступать на середину настила, равномерно рассаживаясь на сиденья.



➤ Во время движения лодки во избежание крена нельзя меняться местами и садиться на борт лодки.



➤ Грести веслами надо равномерно, сидящий «на вёслах» должен быть особенно внимательным, чтобы не удариться о борт другой лодки.

➤ Совершая прогулки по воде, надо двигаться всегда по правой стороне реки, по ходу лодки, стараясь держаться не дальше 20 метров от берега. Если же потребуется обогнуть другую лодку, то это можно сделать, лишь обходя ее с левой стороны по движению лодки.

➤ Гребная лодка во всех случаях должна уступать дорогу паровым, моторным и парусным судам. Надо остерегаться пересекать путь теплоходам и катерам — это опасно. Услышав частые и короткие сигналы этих судов, гребная лодка должна уклониться в сторону или отойти от проходящего судна на безопасное расстояние. При этом, удаляясь от судна, надо стараться резать волну носом лодки. В противном случае волны от идущих по реке судов могут перевернуть лодку. Ни в коем случае нельзя допускать шалости во время движения лодки — это опасно для жизни.

Категорически запрещается:

- ❖ садиться на борт лодки;
- ❖ пересаживаться с одного места на другое;
- ❖ переходить с одной лодки на другую;
- ❖ раскачивать лодку;
- ❖ купаться и нырять с нее.



Лодка может перевернуться — пострадают катающиеся. Но если лодка опрокинется, теряться нельзя. В первую очередь надо оказать помощь не умеющим плавать. Очутившись в воде, следует держаться за борт лодки и общими усилиями толкать ее к берегу.



При оказании помощи утопающим требуется соблюдать осторожность, избегать резких движений и не наклонять лодку в одну сторону. Нужно помнить, что перевернутая лодка держится на воде и может служить хорошим спасательным средством.

Но несчастного случая не произойдет, если катающиеся на лодке будут строго соблюдать правила поведения на воде.

ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ НА ВОДЕ

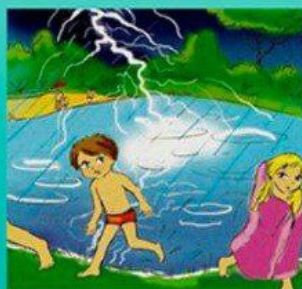


Купайтесь только на оборудованных пляжах. Не перегревайтесь и не переохлаждайтесь. Купаться рекомендуется в солнечную безветренную погоду при температуре воды 17-19°C, воздуха 20-25°C.

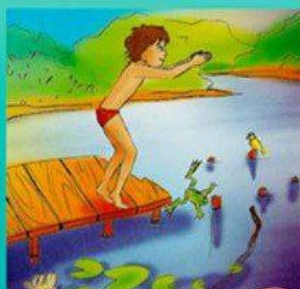
Не заплывайте далеко, особенно за буйки. Можно не рассчитать своих сил. Если вы почувствовали усталость, не стремитесь быстрее доплыть до берега. Перевернитесь на спину и, поддерживая себя на поверхности легкими движениями рук и ног, «отдохните» на воде.



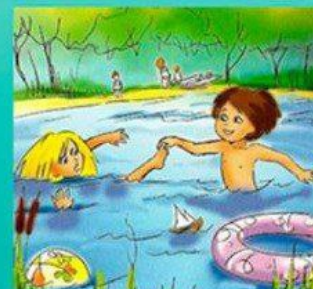
Катаясь на лодке, обязательно пользуйтесь спасательными жилетами. Нельзя допускать шалости во время движения лодки – это опасно для жизни! Нельзя садиться на борт лодки и перегибаться через него, нельзя раскачивать лодку - она может перевернуться.



Если во время купания вас застала гроза, немедленно выйдите из воды и отойдите как можно дальше от берега.



Не прыгайте в воду с сооружений, не приспособленных для этого, и в местах, где вы не знаете глубину и состояние дна.

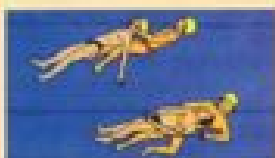


Не допускайте шалостей на воде: подплывать и хватать за ноги купающихся, «топить», шутя звать на помощь.



Очень осторожно плавайте на надувных матрацах, автомобильных камерах и надувных игрушках. Ветром или течением их может отнести очень далеко от берега, волной – захлестнуть, из них может выйти воздух и они утонут. Не плавайте на надувных матрацах при сильном ветре!

ПАМЯТКА БЕЗОПАСНОСТИ НА ВОДЕ



■ Купаться можно только в разрешенных и специально оборудованных местах и в присутствии взрослых.

■ Нельзя заходить на глубокое место, если не умеешь плавать или плаваешь плохо.

■ Нельзя нырять в незнакомых местах и заплывать за буйки.

■ Нельзя устраивать на воде игры, связанные с нырянием и захватами.

■ Нельзя плавать на надувных матрасах и камерах, на бревнах, досках, самодельных плотках.

■ Купаться лучше утром или вечером, когда солнце греет, но еще нет опасности перегрева. В воде следует находиться 10-15 минут, перед заплывом необходимо обтереть тело водой.

■ Не следует входить или прыгать в воду после длительного пребывания на солнце, т.к. при охлаждении в воде наступает сокращение мышц и могут появиться судороги. При судорогах немедленно выйти из воды.

■ Нужно помнить, что лучшим способом для отдыха на воде является положение "лежа на спине".

■ **ИЗБЕГАЙТЕ УПОТРЕБЛЕНИЕ АЛКОГОЛЯ** до и во время нахождения в воде или у береговой линии. Алкоголь ухудшает чувство равновесия, координацию движений и самоконтроль.

ПОМНИТЕ: купание в нетрезвом виде может привести к трагическому исходу!

ЕСЛИ СЛУЧИЛАСЬ БЕДА

■ При судорогах:

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

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

■ 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.

- Очистите от воды нос и сделайте несколько глотательных движений.

- Восстановив дыхание, ложитесь на живот и двигайтесь к берегу.

■ Если тонешь сам:

- Не паникуйте, зовите на помощь

- Перевернитесь на спину, широко раскиньте руки, расслабьтесь, сделайте несколько глубоких вдохов.

■ Если тонет человек:

- Громко зовите на помощь: "Человек тонет!". Вызывайте спасателей и "скорую помощь".

- Подплывать к утопающему опасно - человек в панике может вас потянуть вслед за собой. Не позволяйте хвататься за вас.

- Транспортировать пострадавшего надо так, чтобы его дыхательные пути находились над поверхностью воды. На берегу нужно 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 рефлексов и пульса - положить на спину и приступить к реанимации (искусственное дыхание, непрямой массаж сердца).

При появлении признаков жизни - перевернуть лицом вверх, удалить воду из легких и желудка.

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!