



Памятка

о поведении на воде в летний период.

Самый полезный отдых летом — это отдых на воде. Купаясь, катаясь на лодках, на катамаранах, гидроциклах вы укрепляете организм, развиваете ловкость и выносливость. Нарушение правил поведения на воде ведет к несчастным случаям и гибели людей.

Поэтому, купаясь и катаясь на лодках и маломерных судах, строго выполняйте нижеследующие правила поведения на воде:

• Купаться можно в разрешенных местах, в купальнях или на оборудованных пляжах.

• Для купания выбирайте песчаный берег, тихие неглубокие места с чистым дном. Не купайтесь в запрещенных и необорудованных для купания местах (у плотин, на водобросе, в карьерах, котлованах, бассейнах для промышленных нужд).

Помните, что при купании категорически запрещается:

• Заплывать далеко от берега, выплывать за пределы ограждения мест купания.

• Подплывать близко к проходящим судам, катерам, весельным лодкам, гидроциклам, баржам.

• Взбираться на технические предупредительные знаки, буй, бакены и др.

• Прыгать в воду с лодок, катеров, парусников и других плавательных средств.

• Купаться у причалов, набережных, мостов и т.д.

• Купаться в вечернее время после захода солнца.

• Прыгать в воду в незнакомых местах.

• Купаться у крутых, обрывистых берегов.

• Помните, что после еды разрешается купаться не раньше чем через полтора - два часа.

• Во время купания не делайте лишних движений, не держите свои мышцы в постоянном напряжении, не гонитесь за скоростью продвижения в воде, не нарушайте ритма дыхания, не переутомляйте себя, не принимайте участия в больших заплывах без разрешения врача и необходимых тренировок.

• Попав на быстрое течение, не плывите против течения, проплывайте на груди или на боку, горизонтально на немного повышенной скорости. Остерегайтесь водоворотов, никогда не подплывайте к ним близко.

Попав в водоворот, не теряйтесь, наберите побольше воздуха в легкие, погрузитесь в воду и сделайте смелый рывок в сторону по течению.

Помните, что причиной гибели пловцов часто бывает скользящая его движения судорога. Причины этому следующие:

• Переохлаждение в воде.

• Переутомление мышц, вызванное длительной работой их без расслабления и непрерывным плаванием одним стилем.

• Купание незакаленного в воде с низкой температурой.

• Предрасположенность пловца к судорогам.

• Во всех случаях пловцу рекомендуется переменить стиль плавания и по возможности выйти из воды.

Внимание! Помните: нарушение правил поведения на воде ведет к несчастным случаям и гибели людей.



ПОМОЩЬ УТОПАЮЩЕМУ

Порядок оказания помощи утопающему:

1 Прежде всего следует очистить полость рта и глотки пострадавшего от посторонних предметов. Пострадавшему надо положить животом на колено так, чтобы его голова была ниже уровня грудной клетки. Пальцем, обернутым куском материи, удалить из полости рта и глотки водоросли, ил, рвотные массы. Делать надо это очень тщательно.



2 Удалить воду из легких и желудка пострадавшего. Для этого 2-3 раза сдавить грудную клетку пострадавшего, стараясь удалить из легких и желудка всю воду. После чего пострадавшего перевернуть на спину.



3 Начать реанимацию. Приступить к проведению искусственного дыхания и непрямого массажа сердца, предварительно убедившись в наличии признаков клинической смерти, прежде всего в том, что сердце не работает. Реанимацию начать с так называемого прекардиального удара. Пострадавшему уложить на твердую поверхность (например, пол). На нижнюю треть грудины нанести короткий, сильный удар (удар необходимо соотносить с возрастом и массой тела пострадавшего) кулаком. После чего сразу же определить пульс на сонной артерии. Иногда одного удара бывает достаточно, чтобы «запустить» сердце. Далее приступить к искусственной вентиляции легких.



МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ ПРИ СПАСЕНИИ УТОПАЮЩЕГО

*** Реанимацию продолжать или до восстановления самостоятельной сердечной деятельности и дыхания или до прибытия «Скорой помощи», или до появления явных признаков смерти (трупных пятен, которые наблюдаются через 2 часа).**

*** Пострадавшему необходимо срочно доставить в больницу в реанимационное отделение. Сделать это необходимо обязательно, независимо от того, как чувствует себя пострадавший.**

При чрезвычайных ситуациях звоните по телефону 01, с мобильного телефона 101, 112

При чрезвычайных ситуациях звоните по телефону 01, с мобильного телефона 101, 112