

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:

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

Необходимо уметь не только плавать, но и отдыхать на воде. Наиболее известные способы отдыха:

1. Лечь на воду спиной, расправив руки и ноги, расслабиться и помогая себе удержаться в таком положении, сделать вдох, а затем после паузы - медленный выдох.
2. 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.
3. Если не имеешь навыка в плавании, 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!»

Рекомендации по мерам безопасности при купании в необорудованных местах

- Не рекомендуется купаться в опасных и запрещенных для этого местах (вблизи гидросооружений, в судоходных местах, в местах со сложным рельефом дна, обрывистыми и подмытыми берегами, быстрым течением, водоворотами и т.д.).
- В случае необходимости купания в необорудованном месте, хорошо умеющий плавать должен обследовать рельеф дна. Дно должно быть пологим, без ям, коряг, острых подводных камней, стекла и других опасных предметов. Не купайтесь в местах, где дно заросло водорослями (можно запутаться).
- Никогда не входите в воду в нетрезвом состоянии
- Не оставляйте детей без присмотра
- Не заплывайте далеко от берега, правильно рассчитывайте свои силы. Не умея плавать, не заходите в воду выше пояса. При неуверенном плавании плывите вдоль берега или по направлению к нему. К беде ведут споры на дальность заплыва и длительность пребывания под водой.
- Опасно нырять с лодок, катеров, причалов, мостов и других сооружений и в непроверенных местах
- Проявляйте внимание к друзьям и знакомым, будьте готовы прийти им на помощь
- Не входите в воду при плохом самочувствии
- Не используйте при купании не предназначенные для этого предметы (надувные матрасы, доски, надувные автомобильные камеры и т.п.); спасательные средства и снаряжение не по назначению
- Не подплывайте к судам (моторным, парусным), весельным лодкам и другим плавательными средствами
- Не допускаются игры в воде, связанные с нырянием и захватом купающегося
- Не подавайте ложный сигнал о помощи, ведь следующий раз никто не поверит уже в реальный зов о помощи
- Попав в сильное течение, не плывите против него, а используйте, чтобы приблизиться к берегу
- Оказавшись в водовороте, не теряйтесь, а, набрав побольше воздуха, нырните по течению и всплывите на поверхность.
- При судорогах измените способ плавания с целью уменьшения нагрузки на сведенные мышцы и плывите к берегу
- Находясь в воде, необходимо соблюдать температурный режим своего тела. Вхождение и прыжки в воду в разгоряченном и возбужденном состоянии, в следствии резкого перепада температуры, происходят к спазмам сосудов, в том числе головного мозга и сердца. С другой стороны не доводите себя до переохлаждения
- Нежелательно купаться раньше чем через 1,5 — 2 часа после обильного приема пищи

Уважаемые родители!

Чтобы избежать несчастных случаев с детьми, каждый обязан:

- строго контролировать свободное время ребенка;
- разрешать купание на водоемах только в присутствии взрослых и в специально отведенных для этого местах;
- помочь ребенку овладеть навыками оказания первой медицинской помощи при несчастных случаях.
- не оставляйте детей без контроля, и вы сможете избежать непредвиденных ситуаций.

ЗАПОМНИТЕ, только неукоснительное соблюдение правил безопасного поведения на воде поможет ВАМ и ВАШИМ близким избежать опасных факторов, связанных с водой и не омрачит ваш отдых.



ГОМЕЛЬСКАЯ ОБЛАСТНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ
РЕСПУБЛИКАНСКОГО ГОСУДАРСТВЕННО-ОБЩЕСТВЕННОГО ОБЪЕДИНЕНИЯ
«БЕЛОРУССКОЕ РЕСПУБЛИКАНСКОЕ ОБЩЕСТВО СПАСАНИЯ НА ВОДАХ» (ОСВОД)

ОСВОД ПРЕДУПРЕЖДАЕТ!

**РОДИТЕЛИ!
БЕРЕГИТЕ ЖИЗНЬ ДЕТЕЙ!**

РАЗЪЯСНЯЙТЕ ИМ ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ НА ВОДЕ,
ОБЕСПЕЧЬТЕ ИХ СПАСАТЕЛЬНЫМИ СРЕДСТВАМИ.
НЕ ОСТАВЛЯЙТЕ ДЕТЕЙ У ВОДЫ БЕЗ ПРИСМОТРА!

**+375 (232) 73 00 33 (ОСВОД)
101,112 (МЧС)**



**Судоводители
маломерных судов,
помните!**



Моторная лодка без номера и кода, неправильные курсом.

ВАМ КАТЕГОРИЧЕСКИ ЗАПРЕЩАЕТСЯ:

- Управлять маломерным судном, незарегистрированным в установленном порядке, не прошедшим технического освидетельствования (осмотра) и в состоянии опьянения
- Передавать управление судном лицу, не имеющему удостоверения на право управления или находящемуся в состоянии опьянения
- Выходить на фарватер и пересекать курс идущему судну
- Перегружать своё судно пассажирами и грузом
- Заходить в места массового купания людей
- Выходить в рейс без спасательных и противопожарных средств

Доврачебная помощь пострадавшему на воде



Запрокиньте голову, вдуйте воздух в рот, нос закройте.



Положите руку спасателя при наружном массаже сердца.



Искусственное дыхание способом «изо рта в нос»

Запрокиньте голову, рот закройте. Вдуйте в нос через платок.

При выдохе рот полуоткройте.

ВЫТАЩИВ ПОСТРАДАВШЕГО ИЗ ВОДЫ, ОЧИСТИТЕ РОТ И НОС ОТ ИЛА И ПЕСКА, УДАЛИТЕ ВОДУ ИЗ ЖЕЛУДКА И ЛЁГКИХ. ПРИСТУПАЙТЕ К ИСКУССТВЕННОМУ ДЫХАНИЮ

**ОСВОД предупреждает
Будьте осторожны
на водоёмах,
не подвергайте свою жизнь
опасности!**

ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ НА ВОДЕ

- Выбирайте для купания безопасные или специально отведённые для этого места
- Нельзя купаться в нетрезвом состоянии
- Не оставляйте детей у водоёмов без присмотра взрослых
- Не ныряйте в воду в незнакомых местах, а также с лодок
- Не заплывайте далеко от берега и за предупредительные знаки
- Не подплывайте близко к идущим судам
- Если попадёте в водоворот, не пугайтесь, наберите побольше воздуха в лёгкие, погружитесь в воду и сделайте сильный рывок в сторону по течению, всплывите на поверхность
- При судорогах не теряться, старайтесь удержаться на поверхности воды, зовите на помощь
- Плава в сильное течение, не плывите против него, используйте течение, чтобы приблизиться к берегу
- Во время купания не теряйте из виду друг друга

ЗАПРЕЩАЕТСЯ:

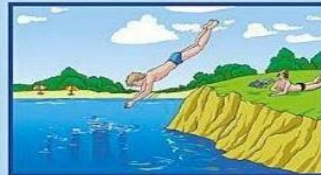
- Прыгать в воду с причалов, набережных, мостов и т.п.
- Плавать на досках, камерах и надувных матрацах
- Купаться в оросительных каналах

**Помните: пьянство -
основная причина
гибели на воде**



**КУПАТЬСЯ В НЕТРЕЗВОМ СОСТОЯНИИ
ОПАСНО ДЛЯ ЖИЗНИ**

**Граждане!
Не купайтесь в незнакомых
местах!**




**ТВЕРДИМ НЕ Зря МЫ
ГОД ОТ ГОДУ:
НЕ Зная ДНА,
НЕ ПрыгаЙ в ВОДУ!**

**Дети и взрослые!
Не нарушайте правила
поведения на воде.
Не купайтесь
в запрещённых местах!**



ЭТО ОПАСНО ДЛЯ ЖИЗНИ

**СОБЛЮДАЙТЕ ПРАВИЛА
БЕЗОПАСНОГО ПОВЕДЕНИЯ НА ВОДЕ!**



- ! НЕ КУПАЙТЕСЬ В ГРОЗОВУЮ ПОГОДУ
- ! НЕ ЗАХОДИТЕ В ВОДУ В СОСТОЯНИИ АЛКОГОЛЬНОГО ОПЬЯНЕНИЯ
- ! НЕ ПЛАВАЙТЕ НА НАДУВНЫХ МАТРАСАХ И КРУГАХ
- ! НЕ ОСТАВЛЯЙТЕ ДЕТЕЙ У ВОДЫ БЕЗ ПРИСМОТРА
- ! НЕ ПЕРЕОХЛАЖДАЙТЕСЬ И НЕ ПЕРЕГРЕВАЙТЕСЬ
- ! НЕ КУПАЙТЕСЬ В НЕЗНАКОМЫХ И НЕОБОРУДОВАННЫХ МЕСТАХ

**ВОДА НЕ СТРАШНА ТЕМ,
КТО СОБЛЮДАЕТ ОСТОРОЖНОСТЬ!**

Гродненская областная организация РГО ОСВОД

РЕСПУБЛИКАНСКОЕ ГОСУДАРСТВЕННО-ОБЩЕСТВЕННОЕ ОБЪЕДИНЕНИЕ



**«БЕЛОРУССКОЕ РЕСПУБЛИКАНСКОЕ
ОБЩЕСТВО СПАСАНИЯ НА ВОДАХ» (ОСВОД)**
Гомельская областная организация

+375 232 **73-00-33** (ОСВОД)
101, 112 (МЧС)

**Родители!
Берегите жизнь детей!
НЕ ОСТАВЛЯЙТЕ ИХ У ВОДЫ
БЕЗ ПРИСМОТРА!**



**РАЗЪЯСНЯЙТЕ
ДЕТЯМ
ПРАВИЛА
ПОВЕДЕНИЯ
НА ВОДЕ!**

РЕБЯТА! БУДЬТЕ ОСТОРОЖНЫ НА ВОДЕ!
Не купайтесь в запрещённых и незнакомых местах. Не заплывайте за знаки ограждения на пляже. Не умея плавать, не заходите в воду выше пояса, это опасно для жизни!

© 2017 OSVOJ. Все права защищены.



ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ ПОСТРАДАВШЕМУ НА ВОДЕ



ОКАЗАНИЕ ПЕРВОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ПОМОЩИ В НАЧАЛЬНОМ ПЕРИОДЕ УТОПЛЕНИЯ



Если пострадавший спасен в начальном периоде, при достаточном дыхании и ускоренном ритме пульса, необходимо:

- уложить его горизонтально с приподнятыми вверх на 45°-50° ногами;
- принять меры к устранению эмоционального стресса (успокоить, дать выдохнуть негативный опыт, снять мокрую одежду, досуха обтереть тело, растереть руки и ноги, сделать массаж грудной клетки; принять меры по обогреванию тела);
- доставить пострадавшего в медицинское учреждение или вызвать скорую помощь, так как даже кратковременная потеря сознания при утоплении должна рассматриваться как острое предосторожение о тяжести возможных последствий.



ОКАЗАНИЕ ПЕРВОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ПОМОЩИ ИЗВЛЕЧЕННЫМ ИЗ ВОДЫ БЕЗ ПРИЗНАКОВ ЖИЗНИ

Основу первой медицинской помощи извлеченным из воды без признаков жизни (дыхания и кровообращения) составляют мероприятия, направленные на: обеспечение проходимости верхних дыхательных путей, проведение ИВЛ (искусственной вентиляции легких), поддержание кровообращения.

ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОХОДИМОСТИ ВЕРХНИХ ДЫХАТЕЛЬНЫХ ПУТЕЙ

Для обеспечения проходимости верхних дыхательных путей необходимо пострадавшего положить на спину, аккуратно поворачивая под плечо голову из положения закрыты или другим предметом.



Сделать максимальное запрокидывание запрокидывание его головы назад, при этом рот как можно открыт.



Если рот не открывается, стать на колени за головой пострадавшего, захватить его нижнюю челюсть обеими руками так, чтобы указательные пальцы лежали на ее углах, а мизинцы - у внутренних углов.



Далее языком, челюсть выдвинуть вперед, в сторону, а большим пальцем, надавив вниз на подбородок, открыть рот.



Снять челюсть, при этом пальцами или пальцем свободной руки (левой рукой, правую руку) от оторванной тел языка, или, если язык втянут, удалить язычок полностью и приступить к искусственной вентиляции легких (ИВЛ).

ПРИМЕЧАНИЕ: если рефлекторные выделения в ИВЛ должны длиться не более 30 минут.

ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОХОДИМОСТИ ВЕРХНИХ ДЫХАТЕЛЬНЫХ ПУТЕЙ



Секундный массаж (продолжительное удержание ладонью пострадавшего в запрокинутом положении, в котором поддерживает его рот открытым. Свободной рукой прижимая ладонь рот и отпуская эту руку, пострадавший, выталкивает воздух (сделанный черед, выдох, вдох). Во время выдоха голова поворачивается вправо, при выдохе - влево).

Во время выдоха голова необходимо отвести в направлении правой или левой стороны, чтобы быть уверенными в эффективной искусственной вентиляции. Частота вдохов в первую минуту - 18-20, в последующие - 14-16 раз. Длится 20-30 раз в минуту, при этом длиться до 3 лет. Артериальное давление должно превышать 90 мм рт.ст. и не ниже.

ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОХОДИМОСТИ ВЕРХНИХ ДЫХАТЕЛЬНЫХ ПУТЕЙ



Секундный массаж делает рот и челюсть одной рукой (левой рукой, правую руку) выдвигает вперед, а от языка выдвигает, при этом выдвигает ладонью рот пострадавшего, держа его пальцы на равном расстоянии между губы и внутренней поверхностью челюсти. Длительность применения при искусственной вентиляции рот пострадавшего (более 2-3 минуты). При появлении рвоты ладонь пострадавшего нужно повернуть назад, ИВЛ необходимо делать по направлению сверху вниз (от рта к подбородку, выдохом от подбородка).

ПРИМЕЧАНИЕ: при этом массажи ИВЛ после каждой минуты воздуха обеспечиваются рот и нос пострадавшего для свободного поступления воздуха.

ПОДДЕРЖАНИЕ КРОВООБРАЩЕНИЯ НЕПРЯМОЙ МАССАЖ СЕРДЦА



Проводится при данных ослаблении или прекращении кровообращения. Прямой массаж сердца не проводится, так как в этот период не удается установить ритм выталкивания ладонь грудной клетки с частотой 60-70 надавливаний в минуту.

Расположившись сбоку от пострадавшего, опираясь на локоть, надавливать ладонью на грудную клетку (на 1/3 в горизонтальном направлении) на глубину 4-5 см (показано на рисунке) на два пальца выше края грудины, ритмично надавливая вперед на надавливание в направлении с частотой 60-70 надавливаний в минуту. Надавливание следует прекратить, если пострадавший начал дышать самостоятельно. Выдох производится ладонью, при этом ритмично надавливая на грудную клетку. Частотой надавливания и ИВЛ должна быть та же, что и при ИВЛ.

ПРОВЕДЕНИЕ НЕПРЯМОГО МАССАЖА СЕРДЦА ДВУМЯ СПАСАТЕЛЯМИ



Нижней ладонью одной и ИВЛ ладонью выталкивать вперед. В этот период ритмично надавливая вперед ладонью, в другой ИВЛ, надавливая в 1/3 горизонтальной с частотой 60-70 надавливаний.

ПРИМЕЧАНИЕ: надавливание ладонью ладонью в технике прямой массаж сердца и ИВЛ, при этом оказании помощи обученным спасателями.

Наряду с указанными мероприятиями пострадавшего необходимо переодеть в сухую одежду и согреть, причем с согреванием необходимо прибегать только при утоплении в холодной воде, когда температура тела пострадавшего опускается ниже 30 - 32 градусов. Любые выведенные из состояния клинической смерти согреть не нужно, несмотря на то, что они могут искусственно перестать дышать.

Не прекращайте оказывать помощь пострадавшему до прибытия врача!

ОВЛАДЕВАЙТЕ ПРИЕМАМИ ОКАЗАНИЯ ПЕРВОЙ ПОМОЩИ!

Председатель Мозырской районной организации ОСВОД

Ермаковец В.Н.