

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!»

УВАЖАЕМЫЕ РОДИТЕЛИ!

Безопасность жизни детей на водоемах во многих случаях зависит ТОЛЬКО ОТ ВАС!

В связи с наступлением жаркой погоды, в целях недопущения гибели детей на водоемах в летний период обращаемся к Вам с убедительной просьбой: провести разъяснительную работу о правилах поведения на природных и искусственных водоемах и о последствиях их нарушения. Этим Вы предупредите несчастные случаи с Вашими детьми на воде, от этого зависит жизнь Ваших детей сегодня и завтра.

Категорически запрещено купание:

детей без надзора взрослых;

в незнакомых местах;

на надувных матрацах, камерах и других плавательных средствах

Необходимо соблюдать следующие правила:

1. Прежде чем войти в воду, сделайте разминку, выполнив несколько легких упражнений.
2. Постепенно входите в воду, убедившись в том, что температура воды комфортна для тела (не ниже установленной нормы).
3. Продолжительность купания - не более 30 минут, при невысокой температуре воды - не более 5-6 минут.
4. При купании в естественном водоеме не заплывать за установленные знаки ограждения, не подплывать близко к моторным лодкам и прочим плавательным средствам.
5. Во избежание перегревания отдыхайте на пляже в головном уборе.
6. Не допускать ситуаций неоправданного риска, шалости на воде.

ПОМНИТЕ!

Только неукоснительное соблюдение мер безопасного поведения на воде может предупредить беду.



РЕСПУБЛИКАНСКОЕ ГОСУДАРСТВЕННО-ОБЩЕСТВЕННОЕ ОБЪЕДИНЕНИЕ

«БЕЛОРУССКОЕ РЕСПУБЛИКАНСКОЕ
ОБЩЕСТВО СПАСАНИЯ НА ВОДЕ» (ОСВОД)

Гомельская областная организация

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

СПАСАНИЕ взлавы

ОСВОБОЖДЕНИЕ ОТ ЗАХВАТА ОДНОЙ РУКИ

Упритесь ногами в
грудь или плечи тонущего и
сильно оттолкнитесь.

ОСВОБОЖДЕНИЕ ОТ ЗАХВАТА ЗА ШЕЮ СЗЕРЕДВ



Ладонью одной руки
упретесь в подбородок утопающего, большим и указательный пальцами той же рукой закройте ему нос. Одновременно другой рукой обхватите за поясницу. Затем, нажимая пальцами на нос, сильно протолкните утопающего к себе и резко толкните его в подбородок, отбывая тонущего в поясницу. Освобождение можно ускорить ударом колена в нос живота тонущего, но этот прием применяется только в крайних случаях.

ОСВОБОЖДЕНИЕ ОТ ЗАХВАТА ЗА НОГИ



Завалите одной рукой
голову тонущего в области виска, а другой - с противоположной стороны за подбородок, энергично поворачивайте голову в сторону и набок до момента освобождения тонущего вшах ног.

ОСВОБОЖДЕНИЕ ОТ ЗАХВАТА ЗА ШЕЮ СЗАДИ



Завалите тонущего за кисть левой (правой) руки, подприте его локоть той же руки и резко приподнимите локоть вверх, а кисть поверните вправо, выскользните из-под его рук. Затем, не отпуская захваченной руки, разверните тонущего к себе спиной и приступите к одному из приемов транспортировки.

Начался купальный сезон. Тысячи людей устремились к берегам рек, озер, но не все они соблюдают правила поведения на воде. Как часто неумение плавать, личное качество приводит к несчастным случаям!

В благородной роли спасателя человеческой жизни может оказаться каждый человек. Но для того, чтобы попытка спасти терпящего бедствие не кончилась неудачей, нужно знать приемы спасения в воде.

В этом случае дорога каждая минута. По возможности надо постараться снять одежду, наиболее стесняющую движения, - пальто, ботинки, пиджак, жакетам - юбку. На оставшейся одежде необходимо вывернуть карманы.

Приблизиться к утопающему необходимо по возможности сзади него, занимаясь от захвата сзади, то за два-три метра от него вырвите под воду и, приблизившись к его ногам, рывком потяните одну ногу за бедро на себя, а другую толкните от себя. Это одновременно движение повернет туловище тонущего кругом.

После этого спасатель выплывает за спиной тонущего.

ОСВОБОЖДЕНИЕ ОТ ЗАХВАТА ЗА КИСТИ РУК

Определите расположение больших пальцев тонущего, сильным рывком разведите руки в стороны больших пальцев, одновременно поднимите ноги и, уперевшись ими в грудь тонущего, оттолкнитесь от него.



ПОДЪЕМ УТОПАЮЩЕГО СО ДНА

Для подъема лежащего на дне утопающего нырните, приблизившись к нему со стороны головы, если он лежит на спине, или со стороны ног, когда он лежит на груди. Подъем осуществляется гораздо быстрее, если спасающий оттолкнется от дна ногами.



БУКСИРОВКА ТОНУЩЕГО С ЗАХВАТОМ ВЫШЕ ЛОКТЕЙ

Возьмите сзади обе руки тонущего, отведите их назад, просуньте свою правую (левую) ему под мышку, проведите ее за спиной тонущего, возьмите за другую руку выше локтя и буксируйте, плывя на бок.

БУКСИРОВКА ТОНУЩЕГО С ЗАХВАТОМ ПОД РУКИ



Продвиньте свою правую (левую) руку под правую (левую) руку утопающего, возьмите его за левую (правую) руку выше локтевого сгиба и, проведя его спиной к себе, буксируйте, плывя на бок, захватывая одной свободной рукой.

БУКСИРОВКА ТОНУЩЕГО С ЗАХВАТОМ ПОД МЫШКИ



Подхватите тонущего двумя руками под мышки и буксируйте, плывя на спину.

БУКСИРОВКА ТОНУЩЕГО С ЗАХВАТОМ ЗА ГОЛОВУ



Возьмите тонущего за голову так, чтобы большие пальцы лежали на щеках, а мизинцы под нижней челюстью и, плывя на спину, буксируйте к берегу или судну.



ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ ПОСТРАДАВШЕМУ НА ВОДЕ



ОКАЗАНИЕ ПЕРВОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ПОМОЩИ В НАЧАЛЬНОМ ПЕРИОДЕ УТОПЛЕНИЯ



Если пострадавший спасен в начальный период, при достаточном дыхании и ускорительном пульсе, необходимо:

- уложить его горизонтально с приподнятыми вверх на 45°-50° ногами;
- принять меры к устранению эмоционального стресса (успокоить, дать адекватный слуховой сигнал, снять мокрую одежду, досуха обтереть тело, растереть руки и ноги, сделать массаж грудной клетки, принять меры по согреванию тела);
- доставить пострадавшего в медицинское учреждение или вызвать скорую помощь, так как даже кратковременная потеря сознания при утоплении должна рассматриваться как серьезное предостережение 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) составляет 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, максимально запрокинуть его голову вперед на уровне подбородка с помощью подбородка или другого предмета.



ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОХОДИМОСТИ ВЕРХНИХ ДЫХАТЕЛЬНЫХ ПУТЕЙ



Далее языком, челюсть выдвинуть вперед, а веки, а большие пальцы, надавить вниз на подбородок, открыть рот.

ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОХОДИМОСТИ ВЕРХНИХ ДЫХАТЕЛЬНЫХ ПУТЕЙ



Очищенный носовым шарфом рукой распрямить голову пострадавшего в запрокинутом положении, а другой поддержать его рот открытым. Снять воду и только при необходимости, удалить эту пострадавшего, удалить воду (слезы) из носа, рта, горла (язык). В обмороженном носовом до ватки вставить, для предотвращения вытекания слизи.

ПРОВЕДЕНИЕ НЕПРЯМОГО МАССАЖА СЕРДЦА

ПОДДЕРЖАНИЕ КРОВООБРАЩЕНИЯ НЕПРЯМОЙ (НАРУЖНОЙ) МАССАЖ СЕРДЦА



Пострадавшего при сильном ослаблении или прекращении кровообращения. Проверить наличие пульса на сонных артериях, ритмичное дыхание без признаков нагнетания воздуха. В таком случае искусственная вентиляция легких необходимо начинать с закрытых носовых шарфов.

Расположившись сбоку от пострадавшего, уложить его на спину, запрокинуть голову, поднять ноги и руки. Положить ладонь одной из рук на середину грудной клетки на уровне вышних ребер грудины, вторую ладонь положить на тыльную поверхность и поочередно в поочередном, с интервалом 30-35 надавливания в минуту надавливаниями следует проводить ритмичные надавливания на грудную клетку (грудина, лопатки, позвоночник).

Сделать максимальное надавливание (надавливание) его ладонью, при этом рот, как правило, открыт.



Очистить полость рта двумя пальцами или пальцем ввернутым в носовой платок, тесно ввернув в носовой платок, язык, язык, удалить воду, удалить слезы (платок) и приступить к искусственной вентиляции легких (ИВЛ).

ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОХОДИМОСТИ ВЕРХНИХ ДЫХАТЕЛЬНЫХ ПУТЕЙ



Очищенный носовым шарфом рукой распрямить голову пострадавшего в запрокинутом положении, а другой поддержать его рот открытым. Снять воду и только при необходимости, удалить эту пострадавшего, удалить воду (слезы) из носа, рта, горла (язык). В обмороженном носовом до ватки вставить, для предотвращения вытекания слизи.

ПРОВЕДЕНИЕ НЕПРЯМОГО МАССАЖА СЕРДЦА ДВУМЯ СПАСАТЕЛЯМИ



Пострадавшего при сильном ослаблении или прекращении кровообращения. Проверить наличие пульса на сонных артериях, ритмичное дыхание без признаков нагнетания воздуха. В таком случае искусственная вентиляция легких необходимо начинать с закрытых носовых шарфов.

Если рот не открывается, спину на колени за головой пострадавшего, вставить его ладонью между ладонями так, чтобы указательные пальцы лежали на его ушах, а указательные и средние открыты.



ПРИМЕЧАНИЕ: все надобные мероприятия в ИВЛ должны занимать не более 30-35 секунд.

Наряду с указанными мероприятиями пострадавшего необходимо переводить в сухую одежду и согреть, причем к согреванию необходимо прибегнуть только при утоплении в холодной воде, когда температура тела пострадавшего опускается ниже 30 - 32 градуса. После извлечения из состояния клинической смерти согреть не нужно, несмотря на то, что они могут интенсивно терять тепло.
 Не прекращайте оказывать помощь пострадавшему до прибытия врача!

ОВЛАДЕВАЙТЕ ПРИЕМАМИ ОКАЗАНИЯ ПЕРВОЙ ПОМОЩИ!