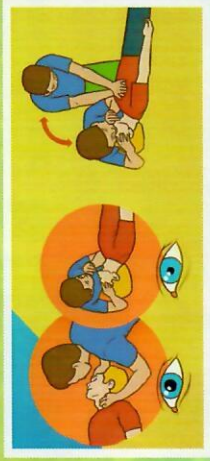


ПРАВИЛА ОКАЗАНИЯ ПОМОЩИ ПРИ УТОПЛЕНИИ



1. Перевернуть пострадавшего лицом вниз, опустить голову ниже таза.
2. Очистить ротовую полость.
3. Резко надавить на корень языка.
4. При появлении рвотного и кашлевого рефлексов - добиться полного удаления воды из дыхательных путей и желудка.
5. Если нет рвотных движений и пульса - положить на спину и приступить к реанимации (искусственное дыхание, непрямой массаж сердца). При появлении признаков жизни - перевернуть лицом вниз, удалить воду из легких и желудка.



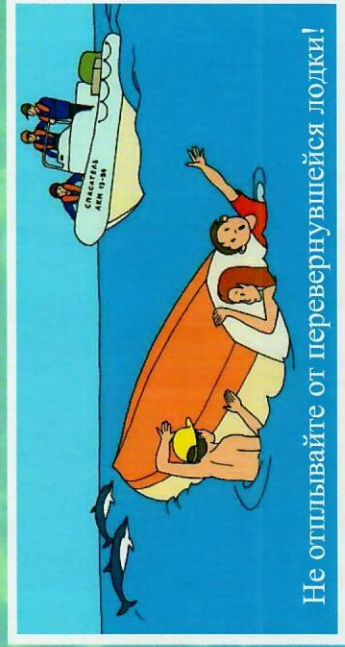
6. Вызвать “Скорую помощь”. Если человек уже погрузился в воду, не оставляйте попыток найти его на глубине, а затем вернуть к жизни. Это можно сделать, если утонувший находился в воде не более 6 минут.

НЕЛЬЗЯ:

- ОСТАВЛЯТЬ ПОСТРАДАВШЕГО БЕЗ ВНИМАНИЯ (в любой момент может произойти остановка сердца)
- САМОСТОЯТЕЛЬНО ПЕРЕВОЗИТЬ ПОСТРАДАВШЕГО, ЕСЛИ ЕСТЬ ВОЗМОЖНОСТЬ ВЫЗВАТЬ СПАСАТЕЛЬНУЮ СЛУЖБУ.

ОСНОВНЫЕ ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОСТИ ПОВЕДЕНИЯ НА ВОДЕ

- ✔ когда купаешься, поблизости от тебя должны быть люди;
- ✔ нельзя употреблять спиртные напитки, находясь вблизи воды;
- ✔ не заходи на глубокое место, если не умеешь плавать или плаваешь плохо;
- ✔ не ныряй в незнакомых местах;
- ✔ не заплывай за буйки;
- ✔ нельзя выплывать на судовой ход и приближаться к судну;
- ✔ не устраивай в воде игр, связанных с захватами;
- ✔ нельзя плавать на надувных матрасах и камерах;
- ✔ не пытайся плавать на бревнах, досках, самодельных плотах;
- ✔ если ты решил покататься на лодке, выучи основные правила безопасности и надень спасательный жилет.



ПРЕДУПРЕЖДАЕМ!

ОСВОДА

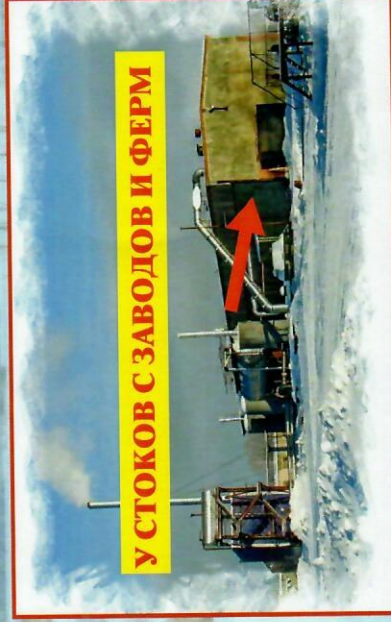
ОПАСНЫЕ МЕСТА У ВОДОЕМОВ

РЕСПУБЛИКАНСКОЕ ГОСУДАРСТВЕННО-ОБЩЕСТВЕННОЕ ОБЪЕДИНЕНИЕ
"БЕЛЛУРУССКОЕ РЕПУБЛИКАНСКОЕ ОБЩЕСТВО СПАСАНИЯ НА ВОДАХ"
(ОСВОД) | Гродненская областная организация
osvod.info.by, тел.: 72-07-53, 72-14-08 (ОСВОД)

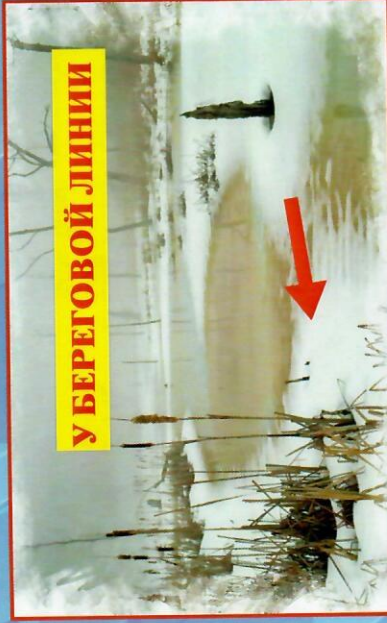
В МЕСТАХ СКОПЛЕНИЯ СНЕГА



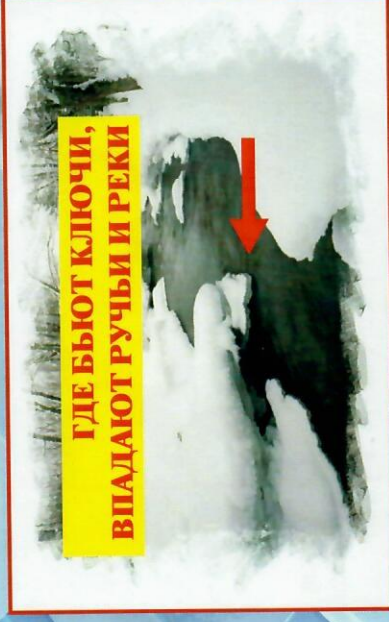
У СТОКОВ С ЗАВОДОВ И ФЕРМ



У БЕРЕГОВОЙ ЛИНИИ



ГДЕ БЬЮТ КЛЮЧИ,
ВПАДАЮТ РУЧЬИ И РЕКИ



У ЗАРОСЛЕЙ КАМЫША



ПОМНИ

СПАСИ УТОПАЮЩЕГО
ТВОЙ ДОЛГ

МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ НА ЗИМНЕМ ЛЬДУ

Прежде чем сойти с берега на лёд, необходимо внимательно осмотреться, заметить маршрут движения, выбирая безопасные места. Не ступайте на лёд, не определив его прочность. Лучше всего идти по проложенной тропе. Не проверяйте прочность льда ударами ноги. Двигаясь по льду, поверяйте его прочность пешней или палкой.

Помните, что надёжный лёд - прозрачный, с зеленоватым оттенком, толщиной не менее семи сантиметров.

Опасно выходить на лёд в оттепель.

Не следует спускаться на лёд в незнакомых местах, особенно с обрывов.

Двигаясь по льду, надо осторожно, внимательно следить за его прочностью, обходить опасные и подозрительные места.

Следует остерегаться площадок, покрытых толстым слоем снега, - под снегом лёд всегда тоньше, чем на открытом месте.



Особенно осторожным нужно быть в местах быстрого течения и выхода родников, вблизи выступающих на поверхность кустов, осоки, травы, в местах впадения в водоёмы ручьёв и сброса тёплых сточных вод промышленных предприятий. Не собирайтесь большими группами: лёд может провалиться на значительной площади. При движении группой соблюдайте дистанцию 5-6 метров. Не выходите на лёд в тёмное время суток и при плохой видимости.

ЧТО НУЖНО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ВЫ ПРОВАЛИЛИСЬ ПОД ЛЁД

Провалившись под лёд, нельзя придаваться чувствам страха и смятения, нужно бороться за жизнь. Стараться минимум затрачивать физических усилий для удержания на поверхности воды. Для предотвращения "холодового шока" который развивается через 5-10 минут после погружения в воду и является причиной гибели человека еще до наступления гипотермии (переохлаждения), следует время от времени выполнять непродолжительные активные физические движения или напрягать попеременно мышцы ног, живота, рук и шеи. При внезапном погружении в воду надо как можно быстрее застегнуть одежду, плотно прижав её к телу, и подать сигнал бедствия. Предотвращение таких опасных проявлений переохлаждения, как судорога и помрачение сознания, может быть достигнуто нанесением себе укулов (укусов) и других болевых раздражений.



Нельзя в панике хвататься за тонкую кромку льда или наваливаться на неё всей тяжестью тела, так как от этого место пролома льда расширяется. Нужно постараться лечь на край пролома льда спиной или грудью, раскинув в стороны руки и упереться, по возможности, ногами в противоположный край пролома. В этом положении можно вытолкнуться: сначала опираясь локтями о кромку льда, перевести тело в горизонтальное положение, чтобы ноги оказались у поверхности воды. Затем ногу, находящуюся ближе к кромке, осторожно выгнуть на лёд, одновременно наклоняя в ту же сторону тело. Выгавив из воды другую ногу выкатиться на лёд, при этом следует помнить, что голову нужно держать как можно выше над водой, так как около 50 - 75% всех теплотерьер организма приходится на её долю. Не вставая, раскинув руки и ноги, отползти от опасного места, распределяя тяжесть тела на возможно большую поверхность льда.

СПОСОБЫ СПАСЕНИЯ И ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ

При оказании помощи провалившемуся под лёд нужно соблюдать меры предосторожности. Приближаться к провалившемуся только ползком. Для оказания помощи используют любые подручные средства: верёвки, трос, канат, ремень, удерживая, второй конец в своих руках. Деревянные предметы нужно толкать по льду до места пролома. Если спасающих несколько человек, они могут, лёжа на животе, образовать живую цепь до места пролома. Каждый держит за ноги впереди лежащего. Первый в цепочке бросает или подаёт провалившемуся конец какого-либо предмета и помогает выбраться из провала на прочный лёд. Чтобы вытащить пострадавшего на твёрдый лёд, нужно тянуть его вместе с поданным предметом. Извлечённого из воды пострадавшего следует поместить в тёплое место, снять мокрую одежду и растереть тело спиртом до покраснения кожи - от центра к периферии.



Нельзя усиленно растирать конечности, так как приток холодной крови от рук и ног может остановить сердце. Значит, согревание и растирание следует начинать с туловища и грудной клетки. Потом надо укутать спасённого одеялом, ватником, любой одеждой. При сильном охлаждении и ознобе рекомендуется использовать тепло человеческого тела, укутаться общим согревающим материалом. Если есть возможность, нужно посадить пострадавшего в таз или ванну с горячей водой, температурой до 34 - 36 градусов, постепенно повышая её до 40 (выше нельзя). Согревание в ванне нужно сочетать с общим массажем тела от центра к периферии, осторожно, но энергично. После отогревания дать горячее сладкое питье - чай, кофе.

НЕОБХОДИМО ПОМНИТЬ!

- купаться можно только в разрешенных местах;

- нельзя нырять в незнакомых местах — на дне могут оказаться припошленные

бревна, камни, коряги и др.;

- **нельзя цепляться за лодки, залезать на знаки навигационного оборудования: буйки и т.д.;**



- нельзя заплывать за буйки, ограничивающие зоны заплыва и выплывать на фарватер;

- **нельзя купаться в штормовую погоду или местах сильного приобоя;**
- если вы оказались в воде на сильном течении, не пытайтесь плыть навстречу течению. В этом случае нужно плыть по течению, но так, чтобы постепенно приближаться к берегу;

- **если вы попали в**

водоворот, наберите побольше воздуха, нырните и поставьте резко свернуть в сторону от него;

- не следует купаться при недомогании, повышенной температуре, острых инфекционных заболеваниях;

- **если у вас свело судорогой мышцы, постарайтесь при этом растереть сведенные мышцы. Не стесняйтесь позвать на помощь;**

- **нельзя подавать крики ложной тревоги.**

ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ НА ВОДЕ ДЛЯ ДЕТЕЙ!



1. Выбирайте места, на которых постоянно дежурят спасатели, которые готовы в любой момент оказать первую медицинскую помощь. Никогда не нарушайте запрет, если возле водоема есть предупредительный щит «**Купаться строго запрещено**».

2. Детям запрещено не только купаться, но даже находиться вблизи водоема, если нет родителей рядом. Никогда не оставляйте малыша под присмотром малоознакомых людей.

3. Перерыв между приемом пищи и купанием должен быть не менее 40 минут.

4. **Нельзя купаться в глубоких местах, даже если ты отлично умеешь плавать. Не стоит заплывать на глубину даже в присутствии родителей.**



5. **Нельзя нырять в незнакомых местах, категорически запрещено прыгать в воду с любых возвышений.** Маленьким детям вообще нежелательно нырять — попавшая в ухо вода может привести к серьезному заболеванию.

6. **Категорически запрещены игры на воде, во время которых нужно захватывать и топить других.** Также нельзя нырять, чтобы схватить кого-то за ноги — испуганный человек может нечаянно нанести травму шутнику.



7. **Нельзя купаться при большой волне, а в жаркие солнечные дни**

детям желательно купаться в плавательной шапочке или с белым головным убором на голове.

8. После купания вытрите полотенцем насухо и оденьтесь.



Не используйте для плавания самодельные устройства!



Используйте для спасения любые подручные средства!



ГРОДНЕНСКАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ ОСВОД
ПРЕДУПРЕЖДАЕТ

ВЫХОД НА ЛЁД ОПАСЕН!

Выход на лед запрещается, если толщина его не достигла 7 см., а также в период его интенсивного таяния и разрушения.

Не выходите на лёд в пургу и тёмное время.

Не ступайте на лёд, не определив его прочность палкой.

При выходе на подлёдную рыбалку рекомендуется:

- иметь при себе спасательный жилет и линь (веревку) длиной 15-20 метров с петлей на одном конце и грузом весом 400-500 гр. на другом, лучше пешёй;
- не пробивать много лунок на близком расстоянии;
- не прыгать и бегать по льду, не собираться большими группами;
- закончив рыбалку, лунки необходимо обозначить заметными на снегу вешками.

Одна из самых частых причин трагедий на водоёмах - алкогольное опьянение. Люди неадекватно реагируют на опасность и в случае чрезвычайной ситуации становятся беспомощными.

Убедительная просьба к родителям: не отпускать детей на лёд (на рыбалку, катание на лыжах и коньках) без присмотра!

Ежегодно зимой при ловле рыбы в республике тонет 80-90 человек, большинство из которых (до 60 человек) находилось в состоянии алкогольного опьянения.

Никакой улов не стоит вашей жизни! Вас ждут дома и без улова!



БЕРЕГИТЕ СВОЮ ЖИЗНЬ И ПОКОЙ СВОИХ БЛИЗКИХ!

О МЕРАХ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ НА ВОДЕ

Наступила пора летних купаний и лодочных прогулок. Но вот беда, и купающиеся, и катающиеся на лодках нередко нарушают самые элементарные правила поведения на воде.

Чтобы избежать несчастного случая, надо знать и соблюдать меры предосторожности на воде.

Для купания лучше выбирать места, где чистая вода, ровное песчаное дно, небольшая глубина, нет сильного течения и водоворотов.

Начинать купание следует в солнечную, безветренную погоду при температуре воздуха 20—25°C, воды 17—19°C. Входить в воду надо осторожно, на неглубоком месте остановиться и быстро окунуться с головой. В воде можно находиться 10—15 минут. Ни в коем случае не доводить себя до озноба, это вредно для здоровья. От переохлаждения в воде появляются опасные для жизни судороги, сводит руки и ноги. В таком случае плыть надо на спине. Если растеряться и перестать плыть, то можно утонуть.

Часто вода попадает в дыхательное горло и мешает дышать. Чтобы избавиться от нее, нужно немедленно остановиться, поднять голову возможно выше над водой и сильно откашляться. Если при этом, стоя в воде, энергично работать руками и ногами (давить на воду сверху вниз), то можно еще выше поднять голову над водой, что поможет пловцу лучше откашляться.

Плавая при волнах, надо внимательно следить за тем, чтобы вдох происходил в промежутки между волнами. Плавая против волн, следует спокойно подниматься на крутую волну и скатываться с нее. Если же волна с гребнем (стеной), то лучше нырять через волну немного ниже этого гребня.

Попав в сильное течение, не надо плыть против него, иначе легко можно выбиться из сил. Лучше плыть по течению, постепенно приближаясь к берегу.

Никогда не следует подплывать к водоворотам — это самая большая опасность на воде. Они затягивают купающегося на большую глубину и с такой силой, что даже опытный пловец не всегда в состоянии выплыть.

Попав в водоворот, наберите побольше воздуха в легкие, погрузитесь в воду и, сделав сильный рывок в сторону по течению, всплывайте на поверхность.

Запутавшись в водорослях, не делайте резких движений и рывков, иначе петли растений еще туже затянутся. Лучше лечь на спину и постараться мягкими, спокойными движениями выплыть в ту сторону, откуда приплыли. Если и это не поможет, то нужно, подтянув ноги, осторожно освободиться от растений руками.

Опасно подплывать к идущим пароходам, вблизи которых возникают различные водовороты, волны и течения. Если пароход идет против течения реки, то плывущего может течением затянуть под пароход.

Еще более опасно нырять в местах неизвестной глубины, так как можно удариться головой о песок, глину, сломать себе шейные позвонки, потерять сознание и погибнуть.

Не менее опасно прыгать головой в воду с плотов, пристаней и других плавучих сооружений. Под водой могут быть сваи, рельсы, камни и т. п. Нырять можно лишь там, где имеется для этого достаточная глубина, прозрачная вода, ровное дно.

Опасно купаться в холодную погоду у берегов, усеянных камнями, у глубокого морского побережья. В сильный прибой при крутом склоне дна волны относят уставшего пловца к линии прибоя, что грозит ему гибелью.

Важным условием безопасности на воде является соблюдение правил при катании на лодке. Нельзя выходить на озеро, реку на неисправной и полностью необорудованной лодке, садиться на ее борта, пересаживаться с одного места на другое, а также переходить с одной лодки на другую.

Особенно опасно подставлять борт своей лодки параллельно идущей волне, надо «резать» волну носом лодки поперек или наискось.

**НЕОБХОДИМО ПОМНИТЬ, ЧТО СОБЛЮДЕНИЕ МЕР
ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ — ГЛАВНОЕ УСЛОВИЕ БЕЗО-
ПАСНОСТИ НА ВОДЕ.**

Гродненский областной совет ОСВОД.