

МЕРЫ ОБЕСПЕЧЕНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ КУПАНИИ.

При наступлении теплых солнечных дней взрослые и дети стремятся к воде. В это время надо быть особенно внимательными. Вода ошибок не прощает. Правила поведения при купании надо выполнять очень точно.

Купание детей ни в коем случае не должно проходить без присмотра старших, хорошо умеющих плавать. Учиться плавать обязательно нужно под руководством инструктора или родителей.

Надо запомнить следующие правила:

1. Купаться лучше утром или вечером, когда солнце греет, но нет опасности перегрева. Температура воды должна быть не ниже 17-19, в более холодной находиться опасно. Плавать в воде можно не более 20 мин, причем это время должно увеличиваться постепенно, с 3-5 мин. Нельзя доводить себя до озноба. При переохлаждении могут возникнуть судороги, произойти остановка дыхания, потеря сознания. Лучше искупаться несколько раз по 15-20 мин, а в перерывах поиграть в подвижные игры: волейбол, бадминтон;

2. Не входить, не прыгать в воду после длительного пребывания на солнце. Периферические сосуды сильно расширены для большей теплоотдачи. При охлаждении в воде наступает резкое рефлекторное сокращение мышц, что влечет за собой остановку дыхания;

3. Не входить в воду в состоянии алкогольного опьянения. Алкоголь блокирует сосудосужающий и сосудорасширяющий центр в головном мозге;

4. Если нет поблизости оборудованного пляжа, надо выбрать безопасное для купания место с твердым песчаным не засоренным дном, постепенным уклоном. В воду входить осторожно. Никогда не прыгать в местах, не оборудованных специально. Даже если накануне это место было безопасным для прыжков, то за ночь течением могло принести корягу или что-то сбросили в воду;

5. Не заплывать далеко, т.к. можно не рассчитать своих сил. Почувствовав усталость, не надо теряться и стремиться, как можно быстрее доплыть до берега. Нужно «отдыхать» на воде. Для этого обязательно научитесь плавать на спине. Перевернувшись на спину и поддерживая себя на поверхности легкими движениями рук и ног, вы сможете отдохнуть;

6. Если захватило течением, не пытайтесь с ним бороться. Надо плыть вниз по течению, постепенно, под небольшим углом, приближаясь к берегу;

7. Не теряться, даже если попали в водоворот. Необходимо набрать побольше воздуха в легкие, погрузиться в воду и, сделав сильный рывок в сторону, всплыть;

8. В водоемах с большим количеством водорослей надо стараться плыть у самой поверхности воды, не задевая растения, не делая резких движений. Если все же руки или ноги спутываются стеблями, необходимо сделать остановку (принял, положение «поплавка», «всплывания») и освободиться от них;

9. Не плавать на надувных матрацах, автомобильных камерах и надувных игрушках. Ветром или течением их может отнести очень далеко от берега, а волной — захлестнуть, из них может выйти воздух, и они потеряют плавучесть. Купание с маской, трубкой и ластами требует особой осторожности: — нельзя плавать с трубкой при сильном волнении воды. Плавать надо только вдоль берега и обязательно под постоянным наблюдением, чтобы вовремя могли прийти на помощь;

10. Не допускать грубых шалостей в воде: подплывать под купающихся, хватать их за ноги, «топить», подавать ложные сигналы о помощи и т.п.;

11. Не оставлять у воды малышей. Они могут оступиться и упасть, захлебнуться водой или попасть в яму. К сожалению, не редки случаи, когда маленькие дети тонут в ванне, оставленные родителями, старшими «буквально на одну минутку»;

12. Не заплывать за ограничительные знаки, т.к. они ограничивают акваторию с проверенным дном, определенной глубиной, там гарантировано отсутствие водоворотов и т.д. Не надо отплывать далеко от берега или переплывать водоем на спор. Доказать свое умение плавать можно, проплыв несколько раз одну и ту же дистанцию вблизи берега;

13. Не подплывать к близко проходящим судам, лодкам и катерам.

Запрещается:

- купаться в нетрезвом состоянии и в местах, где выставлены запрещающие знаки;
- прыгать с обрывов и случайных вышек, не проверив дно;
- заплывать за буйки, обозначающие место купания и границы плавания,- это может привести к мышечному переутомлению, судорогам, что нередко заканчивается несчастьем;
- плавать на предметах (средствах), не предназначенных для плавания (досках, брёвнах, лежаках, автомобильных камерах и др.);
- подплывать к моторным, парусным судам, вёсельным лодкам и другим плавсредствам, прыгать с них и с непригодных для этих целей сооружений в воду;
- приводить с собой собак и других животных;
- играть в спортивные игры в неотведённых для этих целей местах, а также допускать действия на воде, связанные с подбрасыванием, нырянием и захватом купающихся;
- купание и игры детей у воды без наблюдения взрослых;
- подавать сигналы ложной тревоги.

Основные способы самоспасания и спасания

1. До оказания помощи пострадавший должен действовать самостоятельно.

При попадании в воду необходимо:

- сделать глубокий вдох и постараться принять вертикальное положение;
- вести себя спокойно, не поддаваться панике, не растрачивать силы на ненужные движения;
- при приближении спасателей подавать сигналы поднятием руки и голосом;
- находясь в холодной воде и вдали от берега принять свободную позу, по возможности согнуть ноги с поднятыми коленями, прижать руки к бокам и груди, время от времени выполнять непродолжительные движения или напрягать мышцы ног, рук, живота и шеи.

2. Оказывать помощь пострадавшим необходимо с соблюдением мер предосторожности.

На организованных пляжах следует использовать спасательные круги и концы Александрова, размещённые на специальных стойках вдоль береговой полосы.

В других случаях следует также использовать иные предметы, которые можно подать пострадавшему для оказания помощи: ремни, доски, шесты, багры и др.

После того, как пострадавший доставлен на берег, во избежание осложнений его здоровья, необходимо вызвать бригаду скорой медицинской помощи.

Помните – своевременно принятые меры безопасности на воде предохраняют от беды!

Телефоны:

- Единый телефон спасателей и пожарных: **112**

- Вызов пожарных и спасателей с мобильного телефона:

Билайн – **001**;

МТС, Мегафон – **010**.

- Милиция – **02**,

Скорая помощь – **03**.