

Правила купания



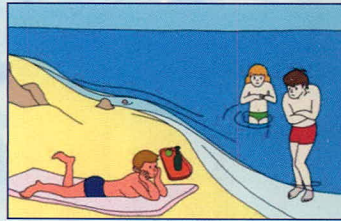
Купаться рекомендуется два раза в сутки – утром и вечером, в заведомо безопасных или специально отведенных для этого местах (пляжах). Купаться следует в безветренную солнечную погоду при температуре воды + 18° - 20°. При первом купании в воде не стоит оставаться более 15 последующих купаний можно

минут. Длительность времени доводить до 15 минут.

Не переохлаждайтесь и не перегревайтесь! После приема пищи сделайте перерыв 1,5 – 2 часа!

Избегайте купания в одиночестве, так как в случае беды некого будет позвать на помощь

Не оставляйте купающихся детей без присмотра!



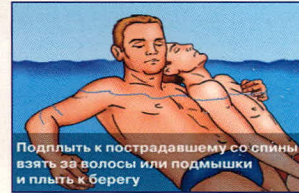
Вода в выбранном для купания месте должна быть прозрачной, дно чистым, без коряг, подводных камней, свай, водоворотов, ям и т.д.

После приема солнечной ванны нельзя бросаться в воду; повторное купание можно начинать только после некоторого отдыха в тени или сделать обтирание холодной водой в области сердца.

- Не допускайте шалостей в воде. Не стоит, играя в воде, топить кого-то!
- Нельзя в шутку звать на помощь! Ведь, если случится настоящая беда, Вам могут не поверить!
- Никогда не следует толкать кого-либо в воду, в особенности неожиданно, так как эта шалость может вызвать у людей, чувствительных к холодной воде, шок со смертельным исходом.
- Нырять можно только в местах, специально для этого оборудованных и отведенных. Не допускайте шалостей в воде!
- Не заплывайте далеко от берега на самодельных плотках, надувных средствах и иных развлекательных приспособлениях для плавания, так как может случиться несчастье, а доплыть до берега самостоятельно может не хватить сил.
- Нельзя заплывать за оградительные буйки: можно попасть под катер или лодку!
- Нельзя купаться в состоянии опьянения!

Оказание помощи при утоплении

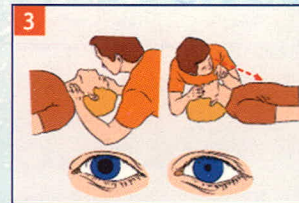
- Сразу громко зовите на помощь: «Человек тонет!»
- Попросите вызвать спасателей и «скорую помощь» (телефон 01 или 112)
- Попросите вызвать спасателей и «скорую помощь» (телефон 01 или 112)
- Бросьте тонущему спасательный круг, длинную веревку с узлом на конце.
- Если хорошо плаваете, снимите одежду и обувь и вплавь доберитесь до тонущего.
- Подплывайте к тонущему сзади, хватайте за шею или волосы и плывите с ним к берегу.
- Не давайте схватить себя утопающему.
- Если утопающий ушел под воду – запомните ориентиры
- Его необходимо быстро доставить на берег.



Подплыть к пострадавшему со спины, взять за волосы или подмышки и плыть к берегу

ОКАЗАНИЕ ПЕРВОЙ ДОВРАЧЕБНОЙ ПОМОЩИ ПРИ УТОПЛЕНИИ

- Вызови (самостоятельно или с помощью окружающих) «скорую помощь».
- Определи наличие пульса на сонных артериях, реакции зрачков на свет, самостоятельного дыхания.
- Если пульс, дыхание и реакция зрачков на свет отсутствуют — немедленно приступай к сердечно-легочной реанимации.

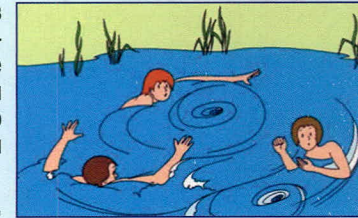


- Продолжай реанимацию до прибытия медицинского персонала или до восстановления самостоятельного дыхания и сердцебиения.
- После восстановления дыхания и сердечной деятельности придай пострадавшему устойчивое боковое положение.
- Укрой и согрей его. Обеспечь постоянный контроль за состоянием!

Опасности, которые подстерегают в воде!

Попав в быстрое течение, не следует бороться против него, необходимо, не нарушая дыхания, плыть по течению к берегу.

Если, купаясь, попали в водоворот, то не стоит паниковать, наберите в лёгкие воздуха, нырните поглубже и постарайтесь максимально отплыть в сторону от воронки водоворота.

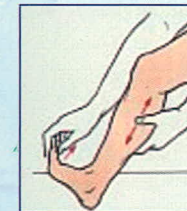


Запутавшись в водорослях, не делайте резких движений и рывков. Необходимо лечь на спину, стремясь мягкими, спокойными движениями выплыть в ту сторону, откуда приплыли. Если всё-таки не удаётся освободиться от растений, то, освободив руки, нужно поднять ноги и постараться осторожно освободиться от растений при помощи рук.

Главный враг любого пловца – СУДОРОГА, которая сводит руку, а чаще ногу или обе ноги. Она чаще всего возникает, если вы купаетесь в прохладной воде или долгое время плывёте одним стилем, что заставляет одни и те же мышцы совершать одинаковые сокращения.



- При судорогах надо немедленно выйти из воды. Если нет этой возможности, то необходимо действовать следующим образом:
- Изменить стиль плавания — плыть на спине.
- При ощущении стягивания пальцев руки, надо быстро, с силой сжать кисть руки в кулак, сделать резкое отбрасывающее движение рукой в наружную сторону, разжать кулак.
- При судороге икроножной мышцы необходимо согнуться, двумя руками обхватить стопу пострадавшей ноги и с силой подтянуть стопу к себе.
- При судорогах мышц бедра необходимо обхватить рукой ногу с наружной стороны ниже голени у лодыжки (за подъём) и, согнув ее в колене, потянуть рукой с силой назад к спине.
- Произвести укальвание любым острым подручным предметом. Для этих целей стоит на плавки или купальник прикрепить булавку. Также можно укутать или ущипнуть сведённое судорогой место.
- Старайтесь всё это делать не резко, без паники, в противном случае можно вызвать судорогу всего тела. Чтобы не паниковать помните: судорога – не повод, чтобы вы утонули.



Оказание помощи при провале под лёд

ЕСЛИ ВАМ НУЖНА ПОМОЩЬ

Не паникуйте, не делайте резких движений, стабилизируйте дыхание, позвоните на помощь окружающим. Держите голову над водой. Раскиньте руки в стороны и постарайтесь зацепиться за кромку льда, придав телу горизонтальное положение по направлению течения. Попытайтесь осторожно налечь грудью на край льда и забросить одну, а затем и другую ногу на лед.



Если лед выдержал, перекачиваясь, медленно ползите к берегу. Ползите в ту сторону – откуда пришли, ведь лед здесь уже проверен на прочность.

ЕСЛИ НУЖНА ВАША ПОМОЩЬ

Немедленно вызывайте службу спасения по телефону 01 или 112



Вооружитесь любой длинной палкой, доской, шестом или веревкой. Можно связать воедино шарфы, ремни или одежду.

Следует ползком, широко расставляя при этом руки и ноги и толкая перед собою спасательные средства,

осторожно двигаться по направлению к полынье.

Остановитесь от находящегося в воде человека в нескольких метрах, бросьте ему веревку, край одежды, подайте палку или шест (спасательное средство).

Осторожно вытащите пострадавшего на лед, и вместе ползком выбирайтесь из опасной зоны.

Ползите в ту сторону – откуда пришли, ведь лед там уже проверен.



Доставьте пострадавшего в теплое место. Окажите ему помощь: снимите с него мокрую одежду, энергично разотрите тело (до покраснения кожи) смоченными в спирте или водке руками, напоите пострадавшего горячим чаем. Примите меры для доставки пострадавшего в медицинское учреждение. Ни в коем случае не давайте пострадавшему алкоголь – в подобных случаях это может привести к летальному исходу.

Правила безопасного поведения во время паводка



ДЕТЯМ!

- Не выходите на лед во время весеннего паводка.
- Не катайтесь на самодельных плотках, досках, бревнах и плавающих льдинах.
- Не прыгайте с одной льдины на другую.
- Не стойте на обрывистых и подмытых берегах — они могут обвалиться.
- Когда вы наблюдаете за ледоходом с моста, набережной причала, нельзя перегибаться через перила и другие ограждения.
- Если вы оказались свидетелем несчастного случая на реке или озере, то не теряйтесь, не убегайте домой, а громко зовите на помощь, взрослые услышат и помогут выручить из беды.
- Не подходите близко к заторам, плотам, запрудам, не устраивайте игр в этих местах.
- Не подходите близко к ямам, котловинам, канализационным люкам и колодцам.
- Школьники, будьте осторожны во время весеннего паводка и ледохода.
- Не подвергайте свою жизнь опасности!

РОДИТЕЛЯМ!

- Не допускайте детей к реке без надзора взрослых, особенно во время ледохода.
- Предупредите детей об опасности нахождения на льду при вскрытии водоема.
- Разъясните правила поведения в период ледохода и в период паводка.
- Запрещайте им шалить у воды, пресекайте лихачество.
- Не разрешайте им кататься на самодельных плотках, досках, бревнах или плавающих льдинах. Оторванная льдина, холодная вода, быстрое течение грозят гибелью.

Помните, что в период паводка, даже при незначительном ледоходе, несчастные случаи чаще всего происходят с ДЕТЬМИ.

Комитет по обеспечению мероприятий гражданской защиты Республики Коми



ПАМЯТКА БЕЗОПАСНОСТЬ НА ВОДЕ



СЫКТЫВКАР