

ПАМЯТКА КУПАЮЩИМСЯ

Как показывает статистика, в кораблекрушениях гибнет меньше людей, чем во время купания. На водоемах в стране ежегодно погибает от 10 до 15 тысяч человек.

Умение плавать - еще не гарантия безопасности на воде. Открытый водоем - это всегда риск. Можно оказаться на воде, не умея плавать; можно заплыть далеко от берега и устать. Во время плавания Вас может подхватить сильное течение, или можете запутаться в водорослях.

Соблюдая меры безопасности, Вы сможете избежать этих непредвиденных ситуаций.

ПОМНИТЕ:

- купаться можно только в местах разрешенных, детям обязательно в присутствии взрослых;
- когда купаешься, поблизости от тебя должны быть люди;
- нельзя нырять в незнакомых местах – на дне могут оказаться притопленные бревна, камни, коряги, металлические прутья и т.д.;
- не следует купаться в заболоченных местах и там, где есть водоросли или тина;
- нельзя заплывать далеко от берега, не рассчитав свои силы, опасно даже для умеющих хорошо плавать;
- нельзя цепляться за лодки, залезать на знаки навигационного оборудования- бакены, буйки и т.д.;
- нельзя подплывать к проходящим судам, заплывать за буйки и выплывать на фарватер и судовой ход;
- нельзя купаться в штормовую погоду или в местах сильного прибоя;
- нельзя купаться в оросительных каналах, вблизи дамб, гидротехнических сооружений и шандор;
- нельзя употреблять спиртные напитки и заходить потом в воду;
- не заходи на глубокое место, если не умеешь плавать или плаваешь плохо;
- не устраивай в воде игр, связанных с захватом других купающихся;
- нельзя плавать на надувных матрасах и камерах (если плохо плаваешь);
- не пытайся плавать на бревнах, досках, самодельных плотах;
- если ты решил покататься на лодке, выучи основные правила безопасного поведения в этом случае;
- нельзя купаться у крутых, обрывистых и заросших растительностью берегов;
- песчаное дно бывает зыбучим, что опасно для не умеющих плавать;
- необходимо уметь правильно управлять своими возможностями.

РЕКОМЕНДАЦИИ О ТОМ, КАК НЕ УТОНУТЬ

- научись плавать (это главное);
- паника – основная причина трагедий на воде, никогда не поддавайся панике;
- если ты оказался в воде на сильном течении, не пытайся плыть навстречу течению. Нужно плыть по течению, но так, чтобы постепенно приближаться к берегу;
- если попал в водоворот, не пугайся, набери побольше воздуха, нырни и постарайся резко свернуть в сторону от него;
- если у тебя свело судорогой мышцы, ложись на спину и плыви к берегу, постарайся при этом растереть сведенные мышцы;
- если запутался в водорослях, не делай резких движений и рывков. Необходимо лечь на спину, стараясь мягкими, спокойными движениями выплыть в ту сторону, откуда приплыл. Если все-таки не удается освободиться от растений, то, освободив руки, нужно поднять ноги и постараться осторожно освободиться от растений при помощи рук.

- если устал при плавании, помни, что лучшим способом для отдыха на воде является положение «лежка на спине»;
- чтобы избежать захлебывания в воде, пловец должен соблюдать правильный ритм дыхания;
- плавая в волнах, нужно внимательно следить за тем, чтобы делать вдох, когда находишься между гребнями волн. Плавая против волн, следует спокойно подниматься на волну и скатываться с нее. Если идет волна с гребнем, то лучше всего подныривать под нее немного ниже гребня;
- чтобы избавиться от воды, попавшей в дыхательные пути и мешающей дышать, нужно немедленно остановиться, энергичными движениями рук и ног удерживаться на поверхности воды и, подняв голову как можно выше, сильно откашляться.

ЕСЛИ ТОНЕТ ЧЕЛОВЕК

- подплывать к тонущему опасно: человек в панике может потянуть вас вслед за собой;
- бросьте тонущему человеку плавающий предмет, ободрите его, позовите помочь;
- добираясь до тонущего вплавь, учтите течение реки. Если тонущий не контролирует свои действия, подплывите к нему сзади и, захватив за голову, под руку, за волосы, буксируйте к берегу;
- не позволяйте тонущему хвататься за вас;
- если доставленный на берег находится в бессознательном состоянии, необходимо освободить его дыхательные пути от воды. Для этого необходимо переклонить его через свое колено, переложив его на живот головой вниз. Очистить полость рта от водорослей, песка или ила.
Затем надавить сверху или тряхнуть несколько раз. Ребенка или подростка можно взять за ноги и потрусить головой вниз. Если состояние не улучшилось, необходимо провести искусственную вентиляцию легких и непрямой массаж сердца;
- при возможности вызвать скорую медицинскую помощь.

ПОМНИТЕ!

Нарушение правил охраны жизни людей и безопасного поведения на воде – это главная причина гибели людей.