

## Памятка по правилам поведения на водоемах

При наступлении теплых солнечных дней люди стремятся к воде. В это время надо быть особенно внимательными.

### Следует запомнить следующие правила

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

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

Следует избегать купания в одиночку, так как в случае беды оказать помощь будет некому.

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

Никогда не следует толкать кого-либо в воду, в особенности неожиданно, так как эта шалость может вызвать у людей, очень чувствительных к холодной воде, шок.

Никогда не следует подплывать к водоворотам – это самая большая опасность на воде. Не теряйтесь, даже если попали в водоворот. Необходимо набрать побольше воздуха в легкие, погрузиться в воду и, сделав сильный рывок в сторону, всплыть.

Не заплывайте далеко, так как 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.

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 (принять положение «поплавка», «всплывания») и освободиться от них.

Нырять можно лишь в местах, специально для этого отведенных и оборудованных. Прыгать головой в воду с плавучих сооружений опасно, так как под водой могут быть опасные для жизни предметы.

Большую опасность представляет собой купание и плавание с досками, бревнами, надутыми резиновыми автомобильными камерами и надувными средствами.

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

Не оставляйте у воды малышей. Они могут оступиться и упасть, захлебнуться водой или попасть в яму.

Очень опасно купаться и плавать в пьяном виде. «Пьяный в воде – наполовину утопленник» – говорит мудрая народная пословица.

### **Правильное и своевременное оказание первой помощи пострадавшему зачастую является единственным шансом для него вернуться к жизни**

Если волею случая спасателем оказались Вы, то прежде всего необходимо:

вытащить пострадавшего из воды, очистить ему полость рта от посторонних предметов (тина, трава и т.д.);

уложить пострадавшего на согнутое колено животом и лицом вниз и удалить воду, попавшую в легкие и трахею, путем многократного надавливания рукой на спину;

следует помнить, что отсутствие дыхания в течение 1-2 минут может привести к смерти пострадавшего. Основным признаком остановки сердца являются отсутствие пульса, расширенные зрачки. В этом случае необходимо немедленно приступить к проведению искусственного дыхания «рот в рот» и непрямого массажа сердца: 4-5 резких надавливаний на грудную клетку и затем одно вдувание воздуха (16 вдуваний в минуту, 64-90 надавливаний). У пожилых людей надавливание щадящее, маленьким детям надавливание производить не ладонью, а пальцами.

### **Как избежать озноба и судорог во время купания**

Купаясь и плавая, нельзя допускать наступления озноба, который характеризуется сужением сосудов, кожа при этом бледнеет, губы синеют. Для преодоления такого состояния организма надо прекратить купание и, посредством энергичного растирания тела полотенцем, добиться согревания кожи.

При легкой степени переохлаждения появляются озноб, мышечная дрожь, общая слабость, трудность передвижения, бледность кожных покровов. Пострадавшего необходимо тепло одеть, напоить горячим чаем или кофе, заставить выполнить интенсивные физические упражнения. Дальнейшее купание в этот день прекращается.

Средняя степень переохлаждения характеризуется синюшностью губ и кожных покровов, ослаблением дыхания, пульс становится реже,

появляется сонливость, утрачивается способность к самостоятельному передвижению.

При тяжелой степени переохлаждения появляются судороги, головокружение, возможна потеря сознания. Жизненные функции постепенно угасают. При средней и тяжелой степени переохлаждения пострадавшего надо растереть шерстяной тканью, согреть под теплым душем (если его помещают в ванну, то температуру воды повышают постепенно, с 30-35°C до 40-42°C). Потом тепло одеть, уложить в постель, согреть грелками. Согревание должно быть постепенным, чтобы не было резкого перепада температур.

Для устранения судорог надо расслабить сокращающиеся мускулы путем растирания сведенной мышцы.

Судороги мышц пальцев рук прекращаются, если энергично и часто разжимать и сжимать пальцы в кулак.

При судорогах кисти рук их надо энергично сгибать и разгибать в суставе.

Судороги руки можно устранить сгибанием и разгибанием руки в локте.

При судорогах мышц живота сгибать и разгибать колени, подтягивая их к животу.

Судороги в икрах и большом пальце ноги устраняются, если одной рукой держаться за пальцы ноги, а другой нажимать на колено и таким образом выпрямлять ногу.

Если судороги схватили лодыжки, надо сгибать и разгибать ноги.

### **Важным условием безопасности на воде является строгое соблюдение правил катания на лодке**

Перед тем как сесть в лодку, надо внимательно осмотреть ее, убедиться в ее исправности и прочности, проверить, на месте ли весла, руль, ключина, спасательные круги и черпак для отлива воды.

Чтобы не нарушать во время посадки устойчивого равновесия лодки, надо входить в нее по одному, стараясь ступать на середину настила, равномерно рассаживаясь на сиденья.

Во время движения лодки во избежание крена нельзя меняться местами и садиться на борт лодки.

Грести веслами надо равномерно, сидящий «на вёслах» должен быть особенно внимательным, чтобы не удариться о борт другой лодки.

Совершая прогулки по воде, надо двигаться всегда по правой стороне реки, по ходу лодки, стараясь держаться не дальше 20 метров от берега. Если же потребуется обогнать другую лодку, то это можно сделать, лишь обходя ее с левой стороны по движению лодки.

Гребная лодка во всех случаях должна уступать дорогу паровым, моторным и парусным судам.

Категорически запрещается:

садиться на борт лодки;  
пересаживаться с одного места на другое;  
переходить с одной лодки на другую;  
раскачивать лодку;  
купаться и нырять с нее.

Лодка может перевернуться — пострадают катающиеся. Но если лодка опрокинется, теряться нельзя. В первую очередь надо оказать помощь не умеющим плавать. Очувтившись в воде, следует держаться за борт лодки и общими усилиями толкать ее к берегу.

При оказании помощи утопающим требуется соблюдать осторожность, избегать резких движений и не наклонять лодку в одну сторону. Нужно помнить, что перевернутая лодка держится на воде и может служить хорошим спасательным средством.

### **Меры обеспечения безопасности детей на воде**

Безопасность детей на воде обеспечивается правильным выбором и оборудованием мест купания, систематической разъяснительной работой с детьми о правилах поведения на воде и соблюдения мер предосторожности.

Взрослые обязаны не допускать купания детей в неустановленных местах, шалостей на воде, плавания на не приспособленных для этого средствах (предметах) и других нарушений правил безопасности на воде.

Купание детей, не умеющих плавать, проводится отдельно от детей, умеющих плавать.

Для купания детей во время походов, прогулок, экскурсий выбирается неглубокое место с пологим и чистым от свай, коряг, острых камней, водорослей и ила дном. Обследование места купания проводится взрослыми, умеющими хорошо плавать и нырять. Купание детей проводится под контролем взрослых.

В любой экстремальной ситуации самое страшное это паника. Она возникает тогда, когда человек не знает что делать.

Статистик отдела мониторинга,  
прогнозирования и предупреждения ЧС  
и происшествий КОГКУ «Кировская  
областная пожарно-спасательная служба»



Я.С. Гусева