



Добрые советы от
госинспектора ГИМС
любителям активного
отдыха.
Безопасность на воде.



Помните!

Нарушение правил поведения на воде - это главная причина гибели людей, в том числе детей.

Лето - это прекрасная пора для отдыха, а вода - чудесное средство оздоровления организма. Но купание приносит пользу лишь в разумном его использовании.

Умение хорошо плавать - одна из важнейших гарантий безопасного отдыха на воде, но помните, что даже хороший пловец должен соблюдать постоянную осторожность, дисциплину и строго придерживаться правил поведения на воде. Начинать купание следует при температуре воды не ниже 18 градусов и при ясной и безветренной погоде при температуре воздуха 25 и более градусов. Не рекомендуется купаться ранее, чем через полтора часа после еды.

Не следует входить в воду уставшим, разгоряченным или вспотевшим.

Если вы плохо плаваете, не доверяйте надувным матрасам и кругам.

Паника - основная причина трагедии на воде. Никогда не поддавайтесь панике.



Отдых у водоема

Купаться следует только в специально оборудованных местах: пляжах, бассейне, купальнях.

В походах места для купания нужно выбирать там, где чистая вода, ровное песчаное или гравийное дно, нет сильного течения (до 0,5 м/с).

После длительного пребывания на солнце входить в воду медленно. Резкое погружение может привести к остановке дыхания.

Не входите в воду в состоянии алкогольного опьянения. Алкоголь блокирует нормальную деятельность головного мозга, что может привести к обмороку или несчастному случаю.

Не допускайте грубых игр на воде: нельзя подныривать под плывущего человека, «топить» его, подавать ложные сигналы о помощи и т. п.

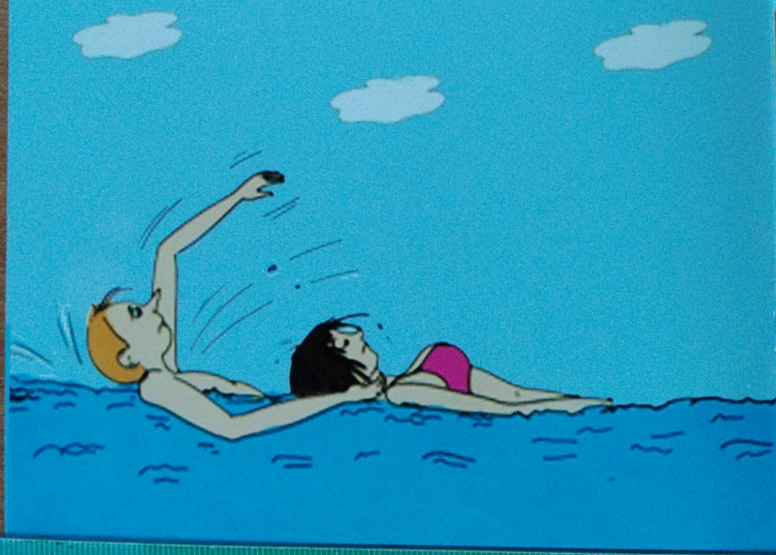
Купание детей должно проходить под присмотром взрослых, которые хорошо умеют плавать. Не оставляйте малышей одних возле воды. Они могут оступиться, упасть, захлебнуться водой.



Первая помощь пострадавшим на воде.

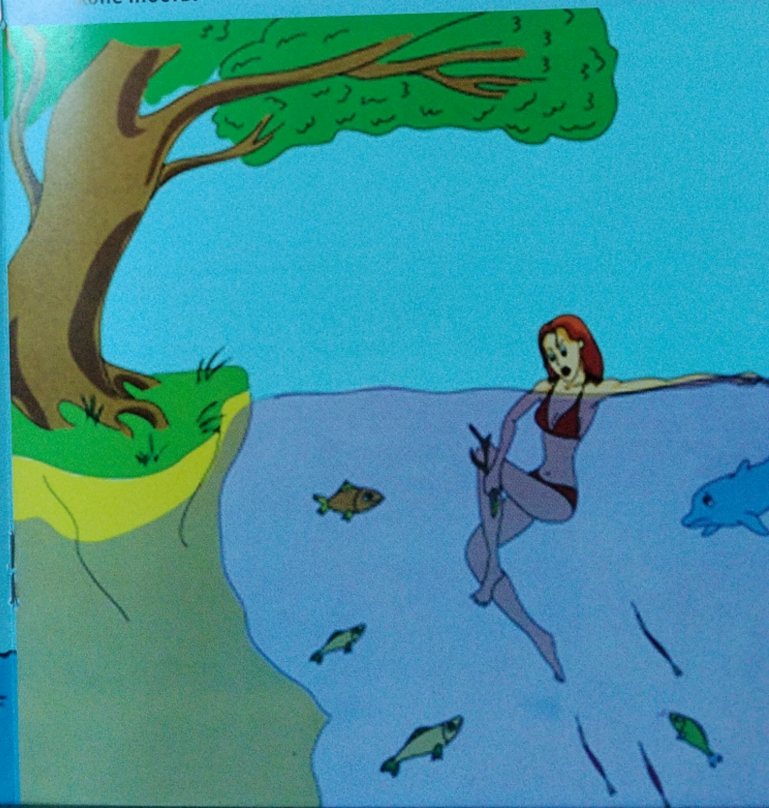
Приближайтесь к утопающему сзади. Если утопающий, пытаясь удержаться, хватается за вас, поднырните под него. Транспортировать пострадавшего к берегу лучше на спине, обхватив его под подбородком или держа за волосы. Скорую помощь нужно вызывать, если пострадавший находится без сознания, у него отсутствует или затруднено дыхание, не прекращается кровотечение, жалуется на сильные боли.

Помните, пусть лучше бригада скорой помощи сделает вывод, что в вызове не было нужды, чем пострадавший не получит своевременную помощь.



При судорогах мышц бедра согните ногу в колене, обхватите рукой у лодыжки (за подъем) и потяните силой к спине.

При судорогах помогает укалывание любым острым предметом (булавкой, иголкой, щепкой). Если таких предметов нет, ущипните как можно сильнее сведенную судорогой конечность.



МАЛОМЕРНЫЕ СУДА И ПЛАВАТЕЛЬНЫЕ СРЕДСТВА

- Выходить в плавание можно только на исправном судне, оборудованном спасательными средствами.**

При катании запрещается:





ГЛАВНОЕ УПРАВЛЕНИЕ МЧС РОССИИ ПО РОСТОВСКОЙ ОБЛАСТИ Центр ГИМС ГУ МЧС России по РОСТОВСКОЙ ОБЛАСТИ

Как купаться с умом?

Прежде всего, нужно обязательно уметь плавать. Но, научившись вполне прилично плавать, мы сразу забываем об опасностях, грозящих нам на воде. А между тем в России каждый год тонет 15-20 тысяч человек. И большинство из них утонуло плавать...

Правила поведения на воде были сформулированы еще в XIX веке, когда в 1872 году в России организовали общество спасения на водах.

Сегодня они примерно такие же:

- не купаться, а тем более не нырять, в незнакомых водоемах (неизвестная глубина, камни, коряги),
- не заплывать за буи,
- не приближаться к судам,
- не устраивать в воде игры с шутковыми «утоплениями»,
- пользоваться надувным матрасом (кругом, автомобильной камерой) надо только под присмотром взрослых, матрас может неожиданно сдуться или течение унесет далеко от берега.

Для взрослых есть еще одно обязательное правило: не купаться в нетрезвом виде, но для вас ребята, это не актуально - ведь вы, разумеется, не употребляете спиртные напитки!

Все перечисленные нами правила относятся к людям самоуверенным или беспробным. Однако причиной трагедии может быть и страх. Например, вы заплывали слишком далеко, устали, испугались, что не сумеете вернуться. Вам поможет умение отдыхать на воде. Самый распространенный способ лечь на спину, расправив руки и ноги, расслабиться и отдохнуть 2-3 минуты, лишь легкими движениями рук и ног помочь себе удерживаться в горизонтальном положении. Кстати, на море, в соленой воде, это сделать легче.

Еще один страх - мышечная судорога. У пловца сводит ногу. Так бывает не только в холодной воде. Если такое случилось, потрусите на секунду в воду с головой и, расправив сведенную судорогой ногу, силой потяните за большой палец ступни на себя. Как правило, судорога отступает. Что делать, если у вас на глазах тонет человек, а под рукой нет спасательного



круга, ни даже веревки, чтобы бросить ее утопающему? Прежде всего, ободрите его криком и плывите на помощь. Подплыв к терпящему бедствие человеку, нужно поднырнуть под него и, взяв зади каким-нибудь приемом захвата (самый распространенный прием за волосы), плыть вместе с ним по берегу. Если он в отчаянии пытается схватить вас за шею, руки или ноги ныряйте: тонущий человек, выпустит вас. Не стесняйтесь обращаться с ним жестко: нередко это единственный способ спасти человека. Помните, что утопавшего можно спасти, если он пробыв под водой менее 6 минут:

- повернув его голову набок, прочистите пальцем затылок титной или песком рот и нос,
 - подложите пострадавшего животом себе на колено, голова должна свешиваться вниз и, сильно надавив, выплесните воду из желудка и дыхательных путей,
 - начинайте делать искусственное дыхание и массаж сердца.
- Даже если вы не ощущаете явного результата, не прекращайте оказание до прибытия скорой помощи, нельзя упустить ни одного шанса на спасение человека.

Как перенерпеть жару?

Солнце - это не только гарант жизни на Земле, но и источник повышенной опасности для человека.

Что такое «сильная жара»? Ведь относимся мы к теплу и холоду по-разному: одна и та же температура воздуха кому-то покажется страшным зноем, а кому-то приятным теплом... Так вот, сильная жара - это значит, температура окружающего воздуха на 10 и более градусов выше, чем средняя температура в это время года для этой местности. А засуха начинается, когда при сильной жаре и пониженной влажности воздуха долгое время нет дождей. Чем опасны эти природные явления? Какие неприятности может принести засуха и сильная жара полям, садам и огородам, вы прекрасно знаете. А человеку? Для него самая главная опасность при этом природном явлении в перепревании, угрозе повышения температуры тела выше нормы (37 °C).

Перепреться можно, пролежав на пляже или просто перегуляв под жарким солнцем без головного убора и в неподходящей одежде. При сильном или длительном перепревании возможен тепловой удар или нарушение работы сердца. Каковы симптомы перепревания? Покраснение кожи (ожоги), сухость во рту, сильная жажда, возможны даже потеря сознания и остановка дыхания и сердца.

Как же бороться с этими неприятностями? Нельзя долго находиться на солнце, старайтесь спрятаться в тень. Во время сильной жары нужно носить светлую одежду. Головной убор обязателен! Пейте больше воды: выделенный кожей пот приводит к ее охлаждению. Употребляйте чуть больше соли, когда потешь, соль выводится из организма, а это вредно.

Что делать, если у кого-то всё же случился тепловой удар? Сразу же уложите его в тень, накройте плотками ветром, заставьте мелкими плотками выпить много воды, протрите тело влажной тканью. Иногда понадобится даже искусственное дыхание и массаж сердца.