

Правила поведения на воде

ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ НА ВОДЕ 7/8

ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ ПРИ УТОПЛЕНИИ

<p>Виды утоплений</p> <ul style="list-style-type: none"> Истинное или морское Асфиксическое или суици Синкопальное, или вторичное 	<p>Признаки истинного утопления</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Лицо и шея пострадавшего синевато-серого цвета. 2. Выделение розоватой пены из верхних дыхательных путей. 3. Набухшие сосуды шеи. 	<p>Оказание помощи при истинном утоплении, если нет признаков жизни</p>	<p>Правило 1. Подплывайте к утопающему только на живот.</p>	<p>Правило 2. Не упреждайте при вытаскивании, держите голову пострадавшего над поверхностью воды.</p>
<p>Признаки асфиксического утопления</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Пострадавший находится в обмороке. 2. Кожные покровы бледно-серого цвета. 3. Отсутствует какой-либо выделение из верхних дыхательных путей. 	<p>Признаки синкопального (торичного) утопления</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Отсутствует дыхание и остановка сердца. 2. Кожные покровы имеют бледную окраску. 	<p>Оказание помощи при истинном утоплении</p>	<p>Правило 3. Не позволяйте утопающему добраться до утопающего пловца.</p>	<p>Правило 4. Не ныряйте за утопающим, если вы не умеете плавать.</p>
<p>Два этапа оказания помощи при утоплении</p> <p>Действия спасателя</p> <p>1 этап: Пострадавший находится в воде</p> <p>2 этап: Пострадавший вытаскивается из воды и находится на берегу</p>	<p>Составьте, находясь в воде, список, учитывая следующие факторы:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1 - направление до берега 2 - направление ветра 3 - направление течения воды 	<p>ТЕХНИКА СПАСЕНИЯ</p> <p>Если тонущий может контролировать свои действия, он должен держаться за плечи спасателя</p>	<p>Правило 5. Никогда не ныряйте в воду, чтобы спасти утопающего, если вы не умеете плавать.</p>	<p>Правило 6. Не ныряйте за утопающим, если вы не умеете плавать.</p>
<p>Оказание помощи при асфиксическом утоплении</p> <p>Сделайте искусственный выдох и сделайте выдох</p>	<p>Оказание помощи при асфиксическом утоплении</p> <p>Сделайте искусственный выдох и сделайте выдох</p>	<p>Не делайте искусственный выдох, при бесконтрольном утоплении спасти не удастся, так как утопающий не может контролировать свои действия.</p>	<p>Правило 7. Не ныряйте в неизвестных местах, так как могут оказаться подводные препятствия.</p>	<p>Правило 8. Никогда не ныряйте за утопающим, если вы не умеете плавать.</p>

Помните, что основными причинами гибели людей на воде является грубое нарушение правил безопасности, купание в неустановленных местах, а также купание в нетрезвом состоянии. Умение хорошо плавать не всегда является залогом безопасности. Удивительно, но по статистике чаще гибнут, в основном, хорошие пловцы. Вина тому излишняя самоуверенность, которая особенно усиливается после принятия спиртного. Одной из главных причин потопления является судорога. Эту реакцию организма вызывает резкий перепад температур, поэтому особенно небезопасно купаться в жару либо после физических нагрузок. Никогда не купайтесь в одиночку! Рядом с вами всегда должен быть кто-нибудь, чтобы в случае необходимости оказать помощь.

Что делать, если на ваших глазах тонет человек?

1. Помните: подплывать к утопающему опасно – человек в панике может потянуть вас вслед за собой.
2. Не позволяйте хвататься за вас, транспортировать пострадавшего надо так, чтобы его дыхательные пути находились над поверхностью воды.
3. Если доставленный на берег находится в бессознательном состоянии, необходимо освободить его дыхательные пути от воды. Для этого переверните его через колено, положив на живот головой вниз. Затем потрясите несколько раз. Ребенка или подростка можно взять за ноги и потрясти головой вниз. Если состояние не улучшилось, необходимо провести искусственную вентиляцию легких и непрямой массаж сердца.
4. Особенно внимательно следите за детьми, ведь известны случаи, когда малыши захлебывались водой даже на мели. Находясь на пляже, не забывайте о безопасности! Даже если пляж оборудован спасательным постом, не стоит испытывать судьбу!

ПАМЯТКА КУПАЮЩИМСЯ Чтобы избежать беды, необходимо строго соблюдать ряд простых правил поведения на воде: - купаться можно только в разрешенных местах, а детям только в присутствии взрослых; - 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, это опасно даже для умеющих хорошо плавать; - нельзя купаться в штормовую погоду или в местах сильного прибоя; - если Вы оказались в воде на сильном течении, не пытайтесь плыть навстречу течению. Нужно плыть по течению, но так, чтобы постепенно приближаться к берегу; - если попали в водоворот, не пугайтесь, наберите побольше воздуха, нырните и постарайтесь резко свернуть в сторону от него; - если свело судорогой мышцы, ложитесь на спину и плывите к берегу, постарайтесь при этом растереть сведенные мышцы.

ЕСЛИ ТОНЕТ ЧЕЛОВЕК: - Бросьте тонущему человеку плавающий предмет, ободрите его, позовите помощь. - Добравшись до пострадавшего в воду, учтите течение реки. Если тонущий не контролирует свои действия, подплывите к нему сзади и, захватив за голову, под руку, за волосы, буксируйте к берегу. - На берегу необходимо оказать доврачебную помощь, ликвидировать кислородную недостаточность, применять реанимационные меры.

ПОМНИТЕ! Обязательное соблюдение всех правил поведения на воде – залог сохранения здоровья и спасения жизни многих людей!

ОСНОВНЫЕ ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОГО ПОВЕДЕНИЯ НА ВОДЕ

- когда купаетесь, поблизости должны быть люди;
- нельзя употреблять спиртные напитки, находясь вблизи воды;
- не заходите на глубокое место, если не умеете плавать или плаваете плохо;
- не ныряйте в незнакомых местах; • не заплывайте за буйки;
- не устраивайте в воде игр, связанных с захватами;
- нельзя плавать на надувных матрасах и камерах (если плохо плаваете);
- не пытайтесь плавать на бревнах, досках, самодельных плотках;
- если Вы решили покататься на лодке, выучите основные правила безопасного поведения в этом случае;
- необходимо уметь правильно управлять своими возможностями.

И еще: 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. Лучше всего купаться в специально оборудованных местах: пляжах, бассейнах, купальнях; обязательно предварительно пройти медицинское освидетельствование и ознакомится с правилами внутреннего распорядка мест для купания. В походах место для купания нужно выбирать там, где чистая вода, ровное песчаное или гравийное дно, небольшая глубина (до 2м), нет сильного течения (до 0,5 м/с). Начинать купаться рекомендуется в солнечную безветренную погоду при температуре воды 17-19 градусов, воздуха 20-25 градусов. В воде следует находиться 10-15 минут, перед заплывом необходимо предварительно обтереть тело водой. При переохлаждении тела в воде могут появиться судороги, которые сводят руку, а чаще ногу или обе ноги.

При судорогах надо немедленно выйти из воды.

Если нет этой возможности, то необходимо действовать следующим образом: 1.Изменить стиль плавания – плыть на спине. 2.При ощущении стягивания пальцев руки, надо быстро, с силой сжать кисть руки в кулак, сделать резкое отбрасывающее движение рукой в наружную сторону, разжать кулак. 3.При судороге икроножной мышцы необходимо при сгибании двумя рукам и обхватить стопу пострадавшей ноги и с силой подтянуть стопу к себе. 4.При судорогах мышц бедра необходимо обхватить рукой ногу с наружной стороны ниже голени у лодыжки (за подъем) и, согнув ее в колени, потянуть рукой с силой назад к спине. 5.По возможности произвести укальвание любым острым подручным предметом (булавкой, иголкой и т.п.) 6.Уставший пловец должен помнить, что лучшим способом для отдыха на воде является положение «лежа на спине». - Чтобы избавиться от воды, попавшей в дыхательные пути и мешающей дышать, нужно немедленно остановиться, энергичными движениями рук и ног удерживаться на поверхности воды и, поднять голову возможно выше, сильно откашляться. - 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. - Попав в быстрое течение, не следует бороться против него, необходимо не нарушая дыхания плыть по течению к берегу. - Оказавшись в водовороте, не следует поддаваться страху, теряя чувство самообладания. Необходимо набрать побольше воздуха в легкие, погрузиться в воду и, сделав сильный рывок по течению, всплыть на поверхность. - Запутавшись в водорослях, не делайте резких движений и рывков. Необходимо лечь на спину, стремясь мягкими, спокойными движениями выплыть в ту сторону, откуда приплыл. Если все-таки не удастся освободиться от растений, то освободив руки, нужно поднять ноги и постараться осторожно освободиться от растений при помощи рук. - Нельзя подплывать близко к идущим судам с целью покачаться на волнах. - Вблизи идущего теплохода возникает течение, которое может затянуть под винт. Опасно прыгать (нырять) в воду в неизвестном месте – можно удариться головой о грунт, корягу, сваю и т.п., сломать шейные позвонки, потерять сознание и погибнуть. - Не менее опасно нырять с плотов, катеров, лодок, пристаней и других плавучих сооружений. Под водой могут быть бревна – топляки, сваи, рельсы, железобетон и пр. Нырять можно лишь в местах, специально для этого оборудованных. Нельзя купаться у крутых, обрывистых и заросших растительностью берегов. Здесь склон дна может оказаться очень засоренным корнями и растительностью. Иногда песчаное дно бывает зыбучим, что опасно для не умеющих плавать. - Важным условием безопасности на воде является строгое соблюдение правил катания на лодке. Нельзя выходить в плавание на неисправной и полностью необорудованной лодке. Перед посадкой в лодку, надо осмотреть ее и убедиться в наличии весел, руля, уключин, спасательного круга, спасательных жилетов по числу пассажиров, и черпака для отлива воды. Посадку в лодку производить, осторожно ступая посреди настила. Садиться на балки (скамейки) нужно равномерно. Ни в коем случае нельзя садиться на борт лодки, пересаживаться с одного места на другое, а также переходить с одной лодки на другую, раскачивать лодку и нырять с нее. - Запрещается кататься на лодке детям до 16 лет без сопровождения взрослых, перегружать лодку сверх установленной нормы для этого типа лодки, пересекать курс моторных судов, близко находиться к ним и двигаться по судовому ходу. Опасно подставлять борт лодки параллельно идущей волне. Волну надо «резать» носом лодки поперек или под углом. - Если лодка опрокинется, в первую очередь нужно оказать помощь тому, кто в ней нуждается. Лучше держаться всем пассажирам за лодку и общими усилиями толкать ее к берегу или на мелководье. Помните о своей безопасности! Берегите себя и своих близких!