

Памятка по безопасному поведению на воде

Как показывает статистика, в кораблекрушениях гибнет меньше людей, чем во время купания. Умение плавать - еще не гарантия безопасности на воде. Открытый водоем - это всегда риск. Можно оказаться в воде, не умея плавать, можно заплывать далеко от берега и утонуть. Во время плавания вас может подхватить сильное течение или можете запутаться в водорослях. Зимой, замерзший водоем также таит в себе опасность - можно провалиться по лед. Соблюдая меры безопасности, вы сможете избежать этих непредвиденных ситуаций.

Меры по предупреждению экстремальных ситуаций на воде

1. Не купайтесь и, тем более, не ныряйте в незнакомых местах и не заплывайте за буйки.
2. Не выплывайте на судовой путь и не приближайтесь к судам.
3. Не уплывайте на надувных матрацах или камерах далеко от берега.
4. Не купайтесь в нетрезвом виде и в шторм. Обязательно научите плавать вашего ребенка. Если вы вынуждены переходить реку или озеро, покрытые льдом, помните следующие:

- лед может быть непрочным около стока вод (например, с фермы или фабрики);
- лед всегда тоньше под слоем снега, в тех местах, где быстрое течение, где бьют ключи или в реку впадает ручей;
- около берега лед может неплотно соединяться с берегом. Ни в коем случае не проверяйте прочность льда ударом ноги.

Как действовать при экстремальной ситуации на воде

Если вы оказались в воде, не умея плавать, лягте на воду лицом вверх, широко раскиньте руки и дышите как можно глубже и реже. Находясь в вертикальном положении, двигайте ногами так, как будто вы крутите педали. Если вы устали, то отдыхайте лежа на спине. Для этого расправьте руки и ноги, лягте головой на воду и расслабьтесь. Второй способ - сжавшись "поплавок". Вдохните, погрузите лицо в воду, обнимите колени руками и прижмите их к телу, медленно выдохните в воду, а затем - опять быстрый вдох над водой и снова "поплавок". Если вы замерзли, согревайтесь, по очереди напрягая руки и ноги. Отдохнув, снова плывите к берегу.

Если вас подхватило течение реки - двигайтесь по диагонали к ближайшему берегу. Для преодоления морского прибоя, отдыхайте при движении волны от берега и активно плывите при ее движении к берегу. Если у Вас свело ногу, погрузитесь с головой в воду и, распрямив ногу, с силой рукой потяните на себя ступню за большой палец.

Как действовать при проваливании под лед

Если под вами провалился лед, удерживайтесь от погружения с головой, широко раскинув руки. Выбирайтесь на лед, наползая грудью, поочередно вытаскивая на поверхность ноги. Выбравшись, откатитесь, а затем ползайте в сторону. Оказывая помощь провалившемуся человеку, приближайтесь к полынье ползком, широко раскинув руки. Подложите под себя лыжи, доску, фанеру. За 3-4 метра до полыньи бросьте пострадавшему спасательные средства - лестницу, веревку, спасательный шест, связанные ремни или шарфы, доски и т.д. Вытащив пострадавшего, выбирайтесь из опасной зоны ползком.

Как действовать, чтобы помочь утопающему

Используйте для спасения лодку, веревку, спасательный круг или подручные средства. Успокойте и ободрите пловца, заставьте его держаться за плечи спасателя. Если он не контролирует свои действия, то, подплыв к утопающему, поднырните под него и, взяв сзади одним из приемов захвата (классический - за волосы), транспортируйте его к берегу. Если утопающему удалось схватить вас за руку, шею или ноги, немедленно ныряйте - инстинкт самосохранения заставит потерпевшего вас отпустить. Если утопающий находится без сознания, транспортируйте его к берегу, взяв рукой под подбородок, чтобы его лицо постоянно находилось над поверхностью воды.

Если человек уже погрузился в воду, не оставляйте попыток найти его на глубине, а затем вернуть к жизни. Это можно сделать, если утонувший находился в воде около 6 минут. Вытащив потерпевшего на берег, окажите первую медицинскую помощь и при первой возможности отправьте в лечебное учреждение.