

ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОГО ПОВЕДЕНИЯ НА ВОДОЕМАХ В ЛЕТНИЙ ПЕРИОД

С наступлением жаркой погоды и сезона летних отпусков каждый горожанин стремится на природу, чтобы искупаться раз - другой в подходящем водоёме. Но нередко обычное купание оборачивается трагедией. Главной причиной возникновения несчастных случаев на воде можно назвать отсутствие культуры безопасности у населения и незнание простейших правил поведения на воде. Знание правил и умение оказать первую помощь пострадавшему необходимы для каждого отдыхающего.

Правила безопасного поведения на водоёмах:

- Купаться следует в специально оборудованных местах: пляжах, бассейнах, купальнях.
- Не входите в воду в состоянии алкогольного опьянения. Алкоголь блокирует нормальную деятельность головного мозга.
- В воде следует находиться не более 10-15 минут. При переохлаждении тела могут возникнуть судороги.
- При судорогах помогает укалывание любым острым предметом (булавка, щепка, острый камень и др.).
- Не подплывайте близко к идущим судам. Вблизи идущего теплохода возникает течение, которое может затянуть под винт.
- Опасно прыгать или нырять в воду в неизвестном месте - можно удариться головой о грунт, корягу, сваю и т.п., сломать шейные позвонки, потерять сознание и погибнуть.
- Не допускайте грубых игр на воде. Нельзя подплывать под купающихся, «топить», подавать ложные сигналы о помощи и др.
- Не оставляйте возле воды малышей без присмотра. Они могут оступиться, упасть, захлебнуться водой или попасть в яму.
- Очень осторожно плавайте на надувных матрасах и надувных игрушках. Ветром или течением их может отнести далеко от берега, а волной - захлестнуть, из них может выйти воздух, что может привести к потере плавучести.
- Не используйте гребные и моторные плавсредства, водные велосипеды и мотоциклы в зонах пляжей, в общественных местах купания при отсутствии буйкового ограждения пляжной зоны и в границах этой зоны.
- Не заплывайте в зону акватории, где передвигаются катера и гидроциклы. Вы рискуете пострадать от действий недисциплинированного или невнимательного владельца скоростного моторного плавсредства.

Правила оказания первой помощи пострадавшему на воде

- Нижним краем грудной клетки пострадавшего кладут на бедро согнутой в колене ноги так, чтобы голова была ниже туловища.
- Обернув палец платком или тканью, очищают рот от ила, песка, грязи и, энергично надавливая на корпус, выдавливают воду из дыхательных путей и желудка.
- При отсутствии дыхания приступают к искусственному по способу изо рта в рот или изо рта в нос.
- Тело должно лежать на твёрдой поверхности, а голова должна быть запрокинута (чтобы воздух попадал в лёгкие, а не в желудок).
- Воздух выдыхают в рот пострадавшему через марлю или платок. Частота выдохов - 17 раз в минуту.
- При остановке сердца искусственное дыхание чередуют с непрямой массажем сердца, надавливая на грудину 3 - 4 раза между вдохами. Лучше это делать вдвоём.

Правила первой помощи при тепловом или солнечном ударе

Солнечный удар

- Наиболее опасно пребывание на солнце с 11 до 17 часов дня. В это время риск перегрева максимален.
- В жаркое время суток старайтесь больше находиться в тени. Избегайте прямых солнечных лучей.
- Обязательно наденьте головной убор.
- Пейте много жидкости, лучше минеральной воды (не менее 2 литров в день).
- После длительного пребывания на солнце входить в воду следует постепенно, чтобы тело привыкло к прохладной воде.

Тепловой удар

- Немедленно поместите пострадавшего в тень или перенесите его в прохладное помещение.
- Снимите одежду с верхней половины тела и уложите на спину, немного приподняв голову.
- Положите на голову холодный компресс.
- Оберните тело мокрой простыней или опрыскайте прохладной водой.
- Дайте пострадавшему обильное питье.
- При обморочном состоянии поднесите к носу вату, смоченную нашатырным спиртом.
- При необходимости, вызовите врача.

Как вести себя на воде в летний период?

Независимо от вида водоёма будь то море, река, озеро, пруд и места купания: на пляже, в бассейне, в походе каждый человек должен знать и неукоснительно соблюдать правила поведения и меры безопасности на воде.

Купаться лучше утром или вечером, когда солнце греет, но нет опасности перегрева. Температура воды должна быть не ниже 18-19 градусов, температура воздуха - 20-25 градусов. Продолжительность купания зависит от температуры воздуха и воды, от влажности воздуха и силы ветра.

Наиболее благоприятные условия купания - ясная безветренная погода, температура воздуха 25 и более градусов.

При длительном пребывании человека в воде и при переохлаждении могут возникнуть судороги. Чаще всего судороги охватывают икроножные мышцы. В этой ситуации нужно сделать глубокий вдох, погрузиться вертикально в воду с головой, выпрямить ноги, осуществить захват руками больших пальцев ног и сильно потянуть на себя. Следует помнить, что работа сведённой мышцей ускоряет исчезновение судорог. Устранив судороги, нужно плыть к берегу, поскольку они могут охватить мышцы снова.

Если судороги охватили ноги и их не удалось ликвидировать, нужно лечь на спину и плыть к берегу, работая руками.

Если поражены руки, то работать нужно ногами. Главное в этой ситуации заключается в мобилизации всех сил на выход из создавшегося чрезвычайного положения, подавление страха и паники.

БУДЬТЕ ОСТОРОЖНЫ НА ВОДЕ!

ЗАПРЕЩАЕТСЯ!

1. Входить в воду разгорячённым (потным).
2. Заплывать за установленные знаки (ограждения участка, отведённого для купания).
3. Подплывать близко к моторным лодкам, баржам.
4. Купаться при высокой волне.
5. Прыгать с вышки, если вблизи от неё находятся другие пловцы.
6. Толкать товарища с вышки или с берега.

Уважаемые взрослые!

Будьте бдительны в летний период с Вашими детьми на водоёмах, пляжах.

Здоровье и жизнь детей в Ваших руках!