

Памятка № 9

Безопасность нахождения на водных объектах

Каждый гражданин обязан оказывать посильную помощь людям, терпящим бедствие на водных объектах.

В местах массового отдыха запрещается:

- купаться в местах, где выставлены щиты (аншлаги) с предупреждающими и запрещающими знаками и надписями о запрете купания в данном месте;
- подплывать к моторным и весельным лодкам и другим маломерным судам, прыгать в воду с причалов и сооружений, не приспособленных для этих целей;
- загрязнять и засорять водные объекты и прилегающие к ним территории;
- распивать спиртные напитки, купаться в состоянии алкогольного опьянения;
- плавать на досках, бревнах и других не приспособленных для этого средствах.

При переохлаждении тела у купающего в воде могут, появиться судороги, которые сводят руки, а чаще всего ноги. В этом случае необходимо немедленно выйти из воды.

Если нет такой возможности, необходимо действовать следующим образом:

- при ощущении стягивания пальцев рук, надо быстро, с силой сжать кисти рук в кулак, сделать резкое отбрасывающее движение рукой в наружную сторону, разжать кулак;
- при судороге икроножной мышцы необходимо обхватить стопу ноги руками и с силой подтянуть стопу к задней поверхности тела, также можно произвести легкое укалывание любым острым предметом мышцу.

Попав в быстрое течение, не следует бороться против него, необходимо не нарушая дыхание плыть к берегу по течению. Оказавшись в водовороте, не следует поддаваться страху, терять чувство самообладания. Необходимо набрать побольше воздуха в легкие, погрузиться в воду и, сделав сильный рывок в сторону по течению, всплыть на поверхность.

Уставший пловец должен помнить, что лучшим способом для отдыха на воде является положение "лежа на спине".

Не следует купаться раньше, чем через час, полтора после приема пищи.

Не рекомендуется входить в воду в разгоряченном состоянии.

Действия при оказании помощи тонущему человеку:

- сразу громко зовите на помощь: «Человек тонет!»;
- бросьте тонущему спасательный круг, длинную веревку с узлом на конце;

- если хорошо плаваете, снимите одежду и обувь и вплавь доберитесь до тонущего;

- заговорите с ним, если услышите адекватный ответ, смело подставляйте ему плечо в качестве опоры и помогите доплыть до берега, если же утопающий находится в панике, схватил вас и тащит за собой в воду, применяйте силу;

- если освободиться от захвата вам не удастся, сделайте глубокий вдох и нырните под воду, увлекая за собой спасаемого, он обязательно отпустит вас;

- если утопающий находится без сознания, можно транспортировать его до берега, держа за волосы.

Если тонешь сам:

- не паникуйте;

- снимите с себя по возможности лишнюю одежду, обувь, кричи, зови на помощь;

- перевернитесь на спину, широко раскиньте руки, расслабьтесь, сделайте несколько глубоких вдохов;

- плывите к берегу.

Правила оказания помощи при утоплении:

- перевернуть пострадавшего лицом вниз, опустить голову ниже таза;

- очистить ротовую полость, от возможных посторонних предметов;

- резко надавить на корень языка;

- при появлении рвотного и кашлевого рефлексов добиться полного удаления воды из дыхательных путей и желудка;

- вызвать скорую помощь.