Безопасный отдых на водоемах. Оказание помощи терпящим бедствие на воде

Летний период

Отдых на воде

Использование маломерных судов

Средства оказания помощи терпящим бедствие

Общие рекомендации при отдыхе на воде

- предварительно получить консультацию врача о максимальном времени пребывания в воде и на солнце;
- купаться и нырять только в разрешенных, хорошо известных местах. Если место реки вам незнакомо, необходимо убедиться в том, что на дне нет пней, коряг, острых камней, ям, водоворотов, а также водорослей;
- при эксплуатации маломерных судов обязательно использовать спасательные жилеты.

Условия выбора места купания

-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 С, воздуха 20-25 С.

В воде следует находиться 10-15 минут, перед заплывом необходимо предварительно обтереть тело водой.

Лучшее время суток для купания:

утром
8.00 - 10.00

вечером
17.00 - 19.00

Рекомендуется:

перед купанием - отдохнуть;

входить в воду осторожно, медленно, когда вода дойдет вам до пояса, остановитесь и плывите вдоль берега или к нему;

купаться в специально отведенных и оборудованных для этого местах;

перед купанием в незнакомых местах обследовать дно;

находиться в воде не более 15-20 минут;

после купания растереть тело полотенцем.

Не рекомендуется:

купаться раньше чем через час-полтора после приема пищи;

входить в воду разгоряченным;

отплывать далеко от берега;

доводить себя до озноба;

пользоваться надувными матрасами, автомобильными камерами и другими не предназначенными для купания предметами.

Причины беды на воде

1) Нахождение человека в воде в состоянии алкогольного опьянения;

2) Тяга к экстремальным развлечениям, риску – ныряние и купание в незнакомых местах;

3) Внезапное погружение в воду, купание в холодной воде сразу после еды или длительного пребывания на солнце;

Причины беды на воде

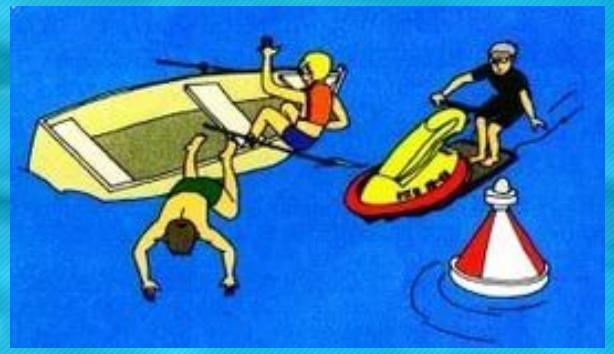
4)Использование надувных матрацев, автомобильных камер;

5)Купание в теменное время суток;

6)Купание детей без присмотра взрослых;

Причины беды на воде

7) Катание на лодках (весельных и моторных), катерах, катамаранах, водных мотоциклах;



9) Купание в грязной воде.

10) Купание в шторм

Основные правила, которые должен соблюдать каждый человек, собирающийся искупаться:

1) Купаться в специально отведенных местах - на пляжах;

2) Не купаться в состоянии алкогольного и наркотического опьянения;

3) Дети должны купаться только в присутствии взрослых;

4) Не нырять в воду в незнакомых местах, а также с лодок, причалов, набережных, мостов;

5) Во время купания не терять друг друга из вида;

6) Не подавать сигналов ложной тревоги;

7) Не доводить себя до переохлаждения и переутомления;

8)В водоемах с большим количеством водорослей плыть у поверхности воды, не задевая растений и не делая резких движений; если все же руки и ноги спутываются стеблями, необходимо сделать остановку и освободиться от них.

Категорически запрещается:

1) Купаться в местах, где установлены щиты с предупреждающими и запрещающими знаками и надписями;

2) Заплывать за буйки, обозначающие границы плавания;

3) Подплывать к моторным, парусным судам, весельным лодкам и другим плавсредствам;

4) Купаться в состоянии алкогольного и наркотического опьянения;

5) Приводить и купать на пляже собаку и других животных;

6) Купаться в холодной воде (менее 16 градусов);

7) Плавать на досках, бревнах, лежаках, автомобильных камерах и других неприспособленных для этого средствах;

8) Допускать шалости в воде, связанные с нырянием, захватом купающихся, погружением товарищей в воду, толканием на глубокое место;

9) Купаться в загрязненных водоемах.

ОСНОВНЫЕ ПРАВИЛА: ГДЕ, КОГДА, КАК

Купаться можно только в разрешенных местах

Когда купаешься, поблизости от тебя должны быть люди

Нельзя нырять в незнакомых местах – на дне могут оказаться притопленные бревна, камни, коряги, металлические прутья и т.д

Нельзя купаться у крутых, обрывистых и заросших растительностью берегов

Нельзя заплывать далеко от берега, не рассчитав свои силы, опасно даже для умеющих хорошо плавать

Не следует купаться в заболоченных местах и там, где есть водоросли или тина

Нельзя цепляться за лодки, залезать на знаки навигационного оборудования - бакены, буйки и т.д.

Нельзя купаться в штормовую погоду или в местах сильного прибоя

Нельзя купаться в оросительных каналах, вблизи дамб и гидротехнических сооружений

Нельзя употреблять спиртные напитки и заходить потом в воду

Не заходи на глубокое место, если не умеешь плавать или плаваешь плохо

Не устраивай в воде игр, связанных с захватом других купающихся

Нельзя плавать на надувных матрасах и камерах (если плохо плаваешь)

Не пытайся плавать на бревнах, досках, самодельных плотах

Не заплывать за границы пляжа

Не купаться менее чем через полтора-два часа после приема пищи

Не перегреваться на солнце перед купанием

Не купаться в плохую погоду и в темное время суток

Категорически запрещается

Наиболее приемлемые режимы купания

- **Купаться рекомендуется при температуре воды не ниже +18°С, а воздуха +20°С. Купаться подряд можно не более 3-5 раз по 10-15 минут.**
- **Не рекомендуется купаться после еды раньше, чем через 1,5-2 часа.**

•при температуре воды 18°С – 6-8 минут;

•при температуре воды 20°С – 10-12 минут;

•при температуре воды 24°С – 15-20 минут

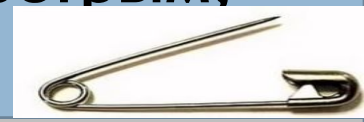
Время безопасного пребывания человека в воде:

- При температуре воды 24° С время безопасного пребывания: 7-9 часов.
- При температуре воды 5-15° С - от 3,5 часов до 4,5 часов.
- Температура воды 2-3 ° С становится не безопасной для человека через 10-15 мин.
- При температуре воды минус 2° С окоченение может наступить через 5-8 мин.

Порядок действий при самоспасении

В воде появились судороги: свело руки или ноги. Если ты не возле берега то сделать можно следующее:

- Судорога пройдет, если мышцу которую она свела уколоть чем-то острым, например, булавкой;



- Если судорога свела пальцы руки, то надо резко сжать пальцы в кулак, а затем резко выбросить руку вперед и в наружную сторону (правую - вправо, левую - влево) при этом разжав резко пальцы;
- Если судорога свела икроножную мышцу, то надо принять согнутое положение, и потянуть двумя руками стопу, сведенной судорогой ноги, на себя к животу и груди;
- Если судорога свела мышцу бедра, то надо обхватить руками лодыжку ноги с наружной стороны (ближе к стопе) и с силой потянуть её назад к спине.
- Но самая лучшая защита от судорог, это не плавать долго, далеко от берега и не лезть в холодную воду!

Если случайно хлебнул воды.
Если начал тонуть.

-Остановись;

-Приподними голову над водой и откашляйся;

-Энергичные движения рук и ног помогут тебе держаться вертикально на воде, а потом приплыть к берегу.

Чтобы избежать захлебывания в воде, пловец должен:

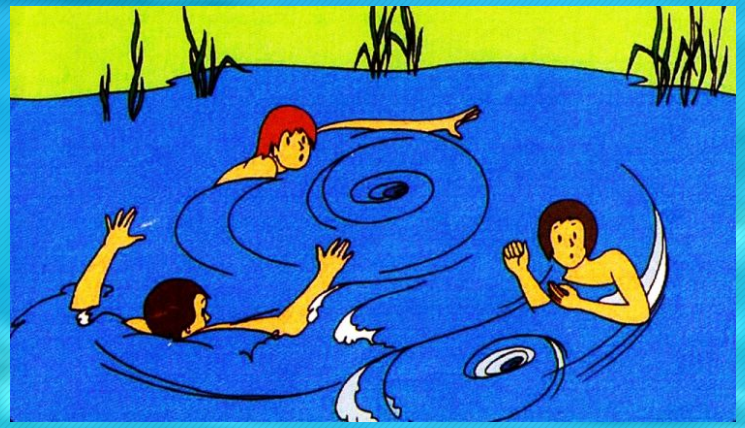
1. Соблюдать правильный ритм дыхания;
2. Плавая в волнах, нужно внимательно следить за тем, чтобы делать вдох, когда находишься между гребнями волн;
3. Плавая против волн, следует спокойно подниматься на волну и скатываться с нее;
4. Если идет волна с гребнем, то лучше всего подныривать под нее немного ниже гребня;
5. Попав в быстрое течение, не следует бороться против него, необходимо не нарушая дыхания плыть по течению к берегу;
6. Оказавшись в водовороте, не следует поддаваться страху, терять чувство самообладания. Необходимо набрать больше воздуха в легкие, погрузиться в воду и, сделав сильный рывок в сторону по течению, всплыть на поверхность.

Попав в водоворот

-Набери побольше воздуха в легкие;

-Погрузись в воду и сделай сильный рывок в сторону по течению;

-Всплывай на поверхность

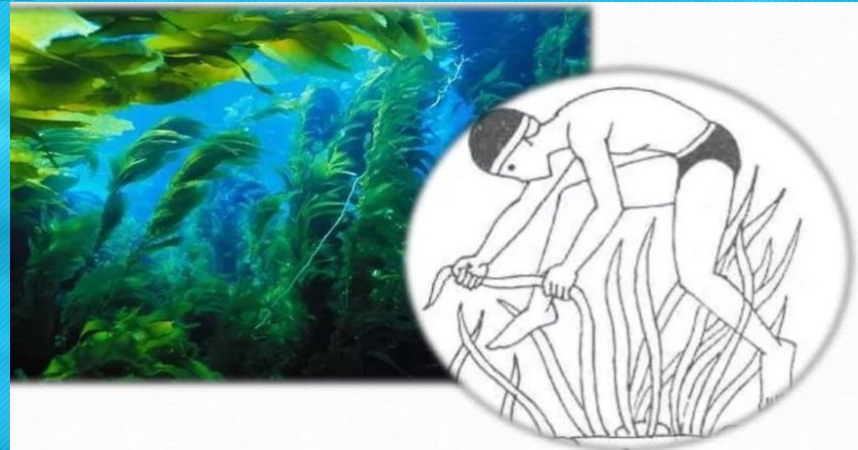


Запутавшись в водорослях

-Не делай резких движений и рывков;

-Ляг на спину и постарайся мягкими, спокойными движениями выплыть в ту сторону, откуда приплыл;

-Если это не поможет, нужно подтянуть ноги к животу и осторожно освободиться от водорослей руками.



Попав в сильное течение

-Не «теряйся»;

-Не плыви против потока;

-Плыви по течению, постепенно смещаясь к берегу.

Соблюдайте правила пользования лодками и другими плавательными средствами:

- 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;
- при посадке в лодку нельзя вставать на борт или сиденья;
- посадку в лодку производить, осторожно ступая посреди настила;
- садиться на балки (скамейки) нужно равномерно;
- не перегружайте лодку или катер;
- на ходу не выставляйте руки за борт;
- не ныряйте с катера или лодки;
- не садитесь на борт, не пересаживайтесь в воде с места на место или в другие плавсредства;

Соблюдайте правила пользования лодками и другими плавательными средствами:

- не разрешается кататься в тумане, вблизи шлюзов, плотин, а также останавливаться вблизи мостов или под ними;
- 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;
- нельзя ставить борт лодок параллельно идущей волне, так как она может опрокинуть судно;
- поднимать пострадавшего из воды желательно с носа или кормы, иначе можно перевернуться;
- нельзя кататься в местах скопления людей на воде – в районах пляжей, переправ, водноспортивных соревнований.

Международные символы предупреждения на морских пляжах

Море спокойно. Безопасные условия для купания

Опасность! Купаться запрещено

Повышенная опасность! Заходить в воду запрещено

Территория для сёрфинга

Соблюдайте осторожность! Желательно купаться не в одиночку

Соблюдайте осторожность! В воде активна морская живность

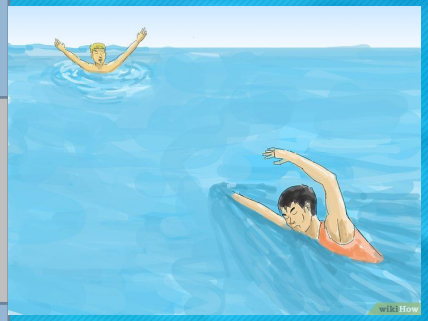
Место купания. Территория для безопасного купания

Внимание! Вода загрязнена

Помощь утопающему

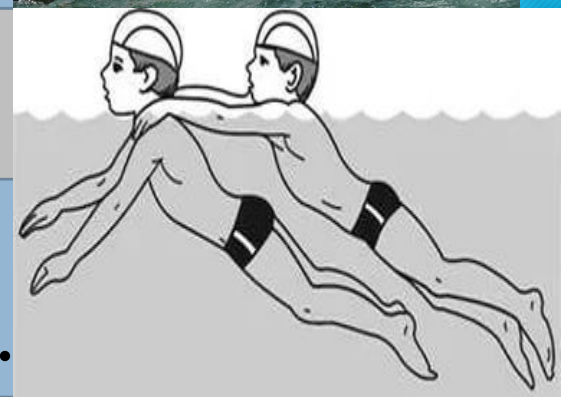
Если вы заметили тонущего человека или услышали крики о помощи.

- Немедленно сообщите о происшествии в службы спасения (Телефон Единой службы спасения 112)
- Если поблизости нет спасательной станции, некому прийти на помощь, кроме вас, оцените свои возможности и, если вы уверены в своих силах:



- Посмотрите, нет ли рядом спасательного круга или другого предмета, способного увеличить плавучесть человека (палки, доски), бросьте его на максимальное расстояние в сторону тонущего.

- Подплывите к нему (но не вплотную), постарайтесь успокоить и ободрить.
- Выясните, контролирует ли он свои действия, если тонущий не потерял самообладание, то помогите ему держаться на воде и добраться до берега, при этом он может держаться за ваши плечи.



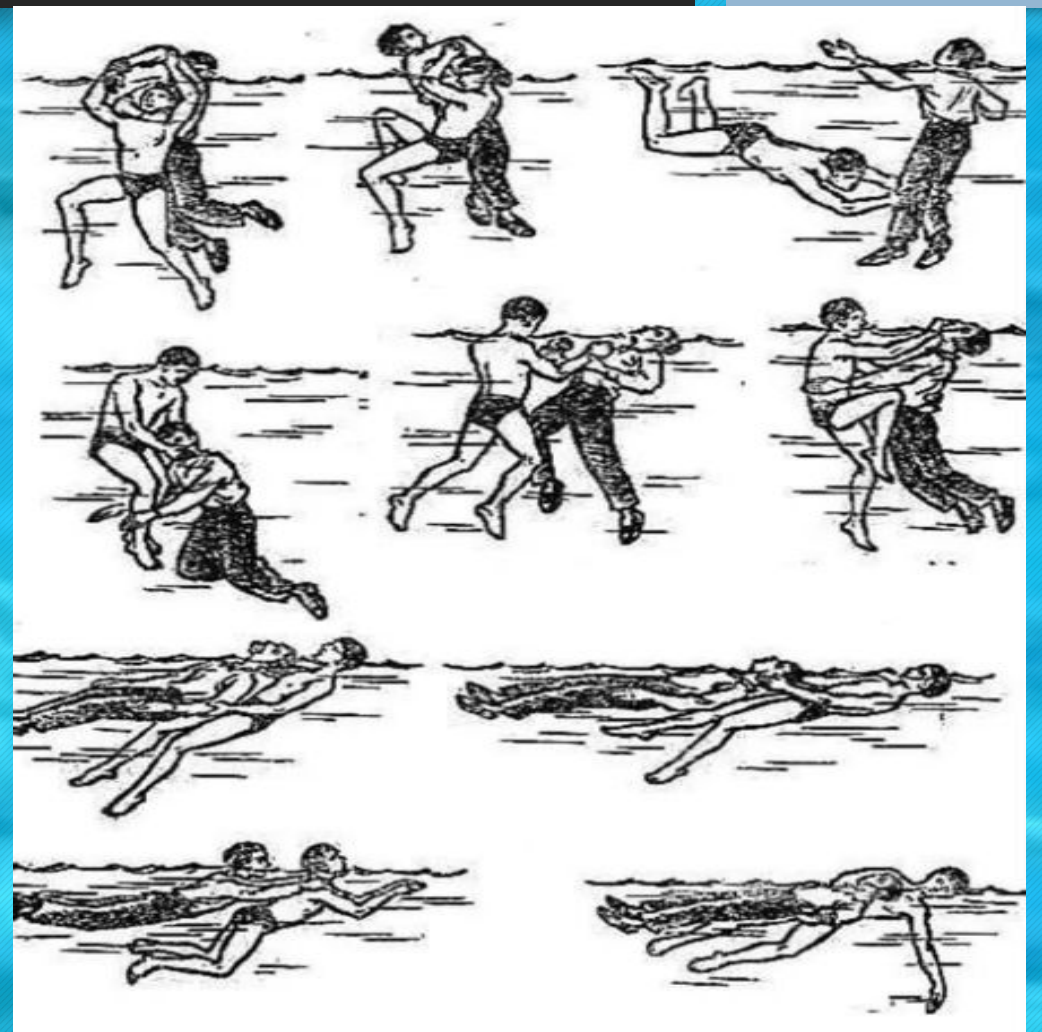
Если терпящий бедствие потерял самообладание

-действовать надо осторожно, чтобы он не увлек вас за собой под воду.

-Подплыв, надо нырнуть под него и, взяв за ноги, вытолкнуть вверх, одновременно разворачивая его к себе спиной.

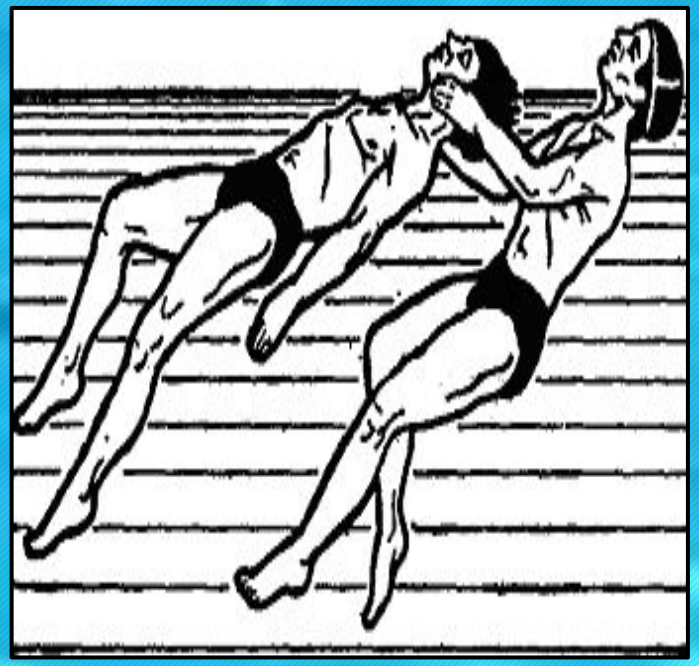
-Оказавшись сзади, захватите своей рукой обе руки тонущего под локти, приподнимите и разверните его лицом вверх над поверхностью воды, чтобы он мог дышать.

-Ваша вторая рука при этом остается свободной, и вы можете плыть и транспортировать тонущего к берегу.

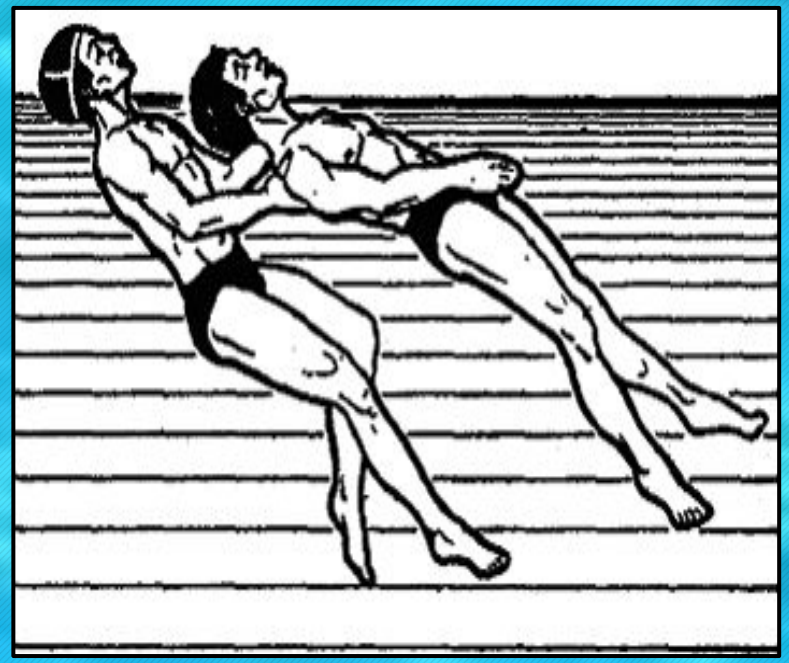


Способы транспортировки пострадавшего

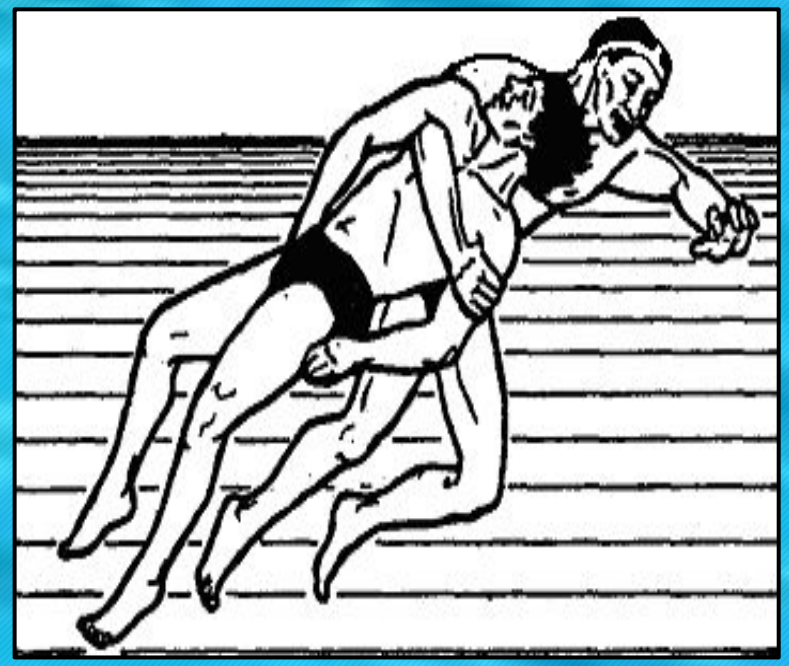
Буксировка пострадавшего за голову



Буксировка пострадавшего с захватом подмышки

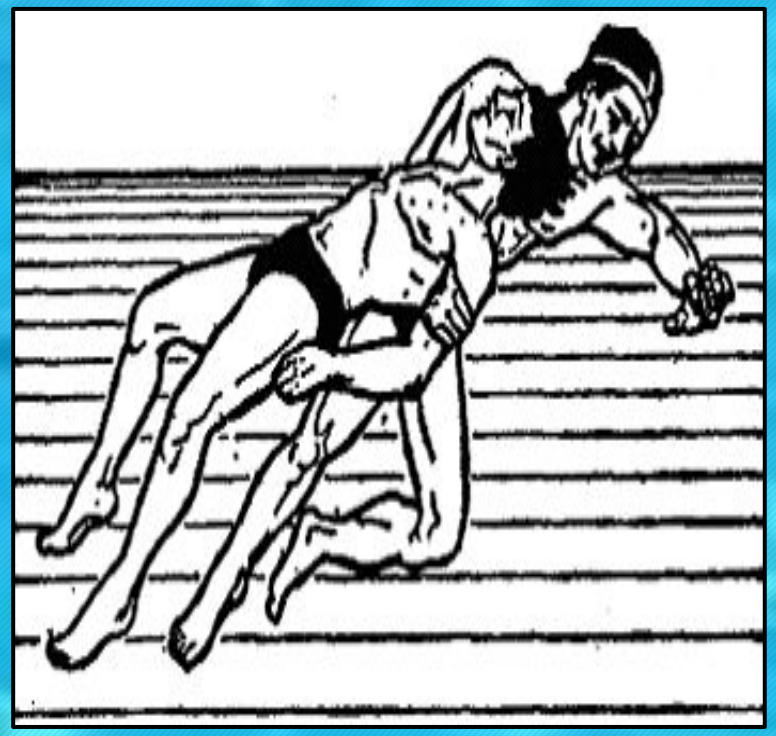


Буксировка пострадавшего с захватом под руку

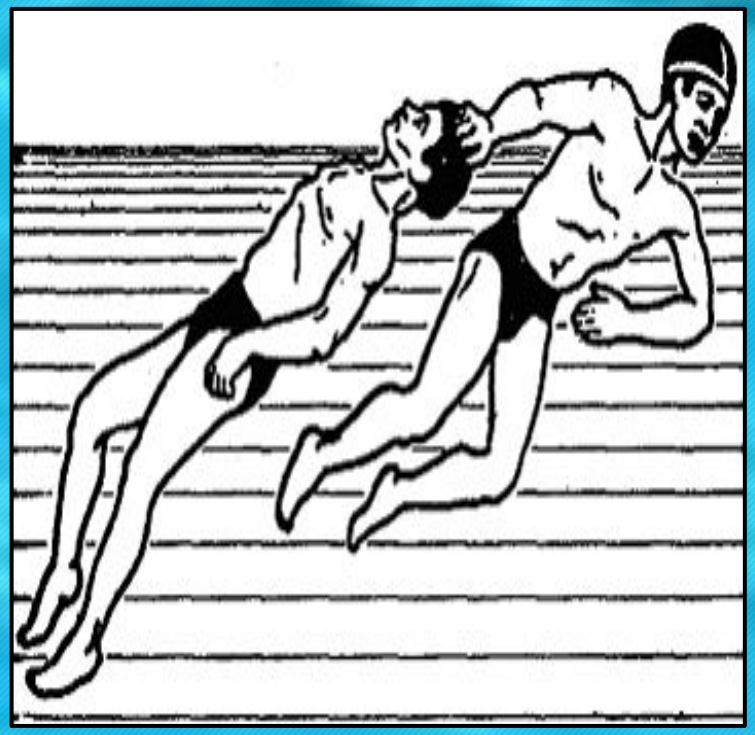


Способы транспортировки пострадавшего

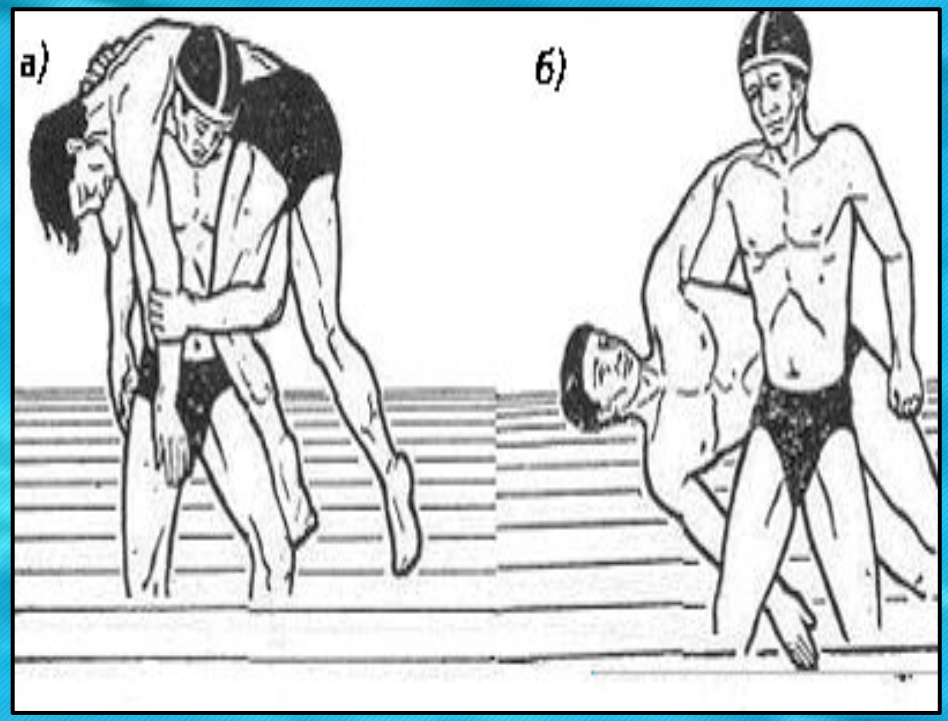
Буксировка пострадавшего с захватом выше локтей



Буксировка пострадавшего с захватом за волосы

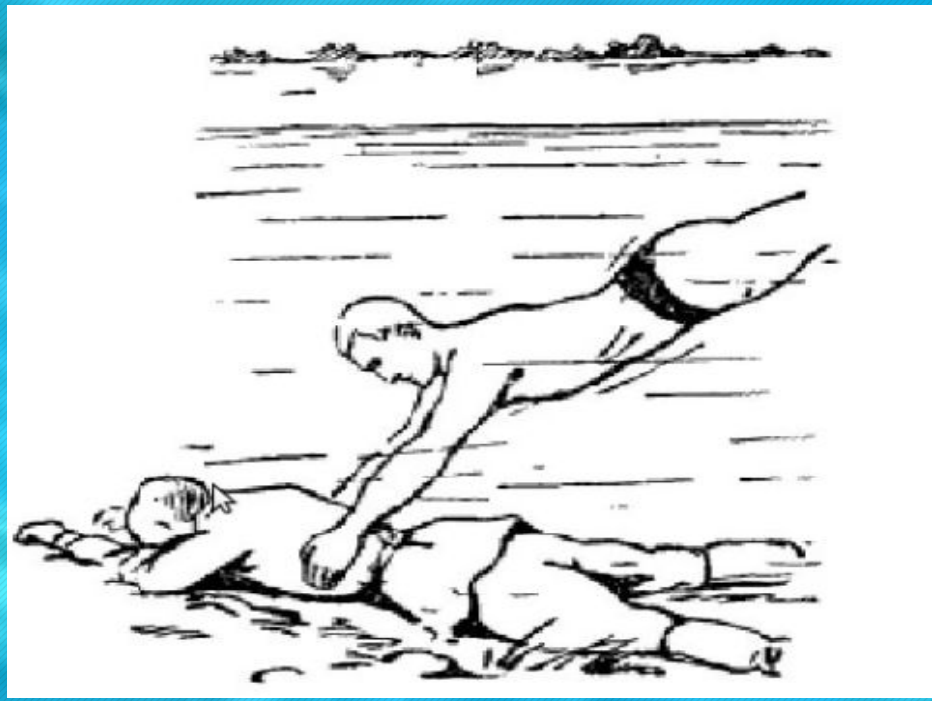


Вынос пострадавшего из воды
а - на плечах; б - с упором на бедра



Если человек уже погрузился под воду

-Не оставляйте попыток найти его на глубине, а затем вернуть к жизни.

-Это можно сделать, если утонувший находился в воде не более 6 минут.

-Подняв потерпевшего из воды и доставив его на берег, попросите находящихся поблизости людей вызвать «Скорую помощь».