Памятка «Безопасность на воде»

Основными причинами гибели людей, связанных с водой, являются:

- купание людей в неустановленных и необорудованных для этих целей местах (ежегодно при купании тонет около 16% от общего количества погибших на воде);
- купание людей в состоянии алкогольного опьянения (ежегодно при купании в состоянии алкогольного опьянения погибает около 32% от общего количества погибших при купании);
- несоблюдение элементарных мер безопасности на водных объектах, установленных правилами охраны жизни людей на воде (21%).

Правила безопасности на воде

Запрещено:

- купаться и нырять в незнакомых местах;
- заплывать за буйки;
- подплывать и прыгать в воду с плавсредств;
- распивать спиртные напитки и купаться в нетрезвом виде
- допускать в воде шалости, связанные с нырянием и захватом купающихся;
- подавать крики ложной тревоги;
- плавать на досках, бревнах, лежаках, автомобильных камерах, надувных матрацах и др.

ЕСЛИ СЛУЧИЛАСЬ БЕДА

Если на ваших глазах тонет человек?

Посмотреть, нет ли рядом спасательного средства? Им может быть все, что увеличит плавучесть человека и что вы в состоянии до него добросить.

Можно ли позвать кого-то на помощь?

Ободрив криком потерпевшего, вы идете на помощь.

Приближаясь, старайтесь успокоить и ободрить выбившегося из сил пловца. Если это удалось, и он может контролировать свои действия, пловец должен держаться за плечи спасателя. Если нет - обращаться с ним надо жестко и бесцеремонно. Может даже оглушить утопающего, чтобы спасти свою и его жизнь.

Техника спасания выглядит так. Подплыв к утопающему, надо поднырнуть под него и взяв сзади одним из приемов захвата (классический - за волосы), транспортировать к берегу. В случае если утопающему удалось схватить вас за руки, шею или ноги, освобождайтесь и немедленно ныряйте - инстинкт самосохранения заставит потерпевшего вас отпустить.

Если человек погрузился в воду, не бросайте попыток найти его в глубине, а затем вернуть к жизни. Это можно сделать, если утонувший был в воде около 6 минут.

Вытащив на берег, осмотрите потерпевшего: рот и нос могут быть забиты тиной или песком, их надо немедленно очистить. Затем положите пострадавшего животом на свое колено (голову свесить лицом вниз) и, сильно нажав, выплесните воду из желудка и дыхательных путей. Затем быстро уложить пострадавшего на спину, расстегнув ему пояс и верхние пуговицы и начать искусственное дыхание.

Если у пострадавшего не бьется сердце, искусственное дыхание надо сочетать с непрерывным массажем сердца.

Если помощь оказывают двое, тогда один делает искусственное дыхание, другой затем - массаж сердца. Не останавливайте меры по реанимации до прибытия скорой помощи.

Телефоны экстренных служб

Единая дежурно-диспетчерская служба Шушенского района - 112, 89632672713; (39139)37595
Полиция – 02; 102; (39139)27350; (39139)27351
Скорая помощь – 03; 103; (39139)31336
Шушенская спасательная станция КГКУ «Спасатель» - (39139)34252

Не забывайте, что с сотового телефона можно позвонить на любой стационарный телефон, предварительно набрав 8-39139- и далее необходимый Вам номер телефона.

НЕОСТОРОЖЕН НА ВОДЕ – БЫТЬ БЕДЕ!

Находясь у воды, никогда не забывайте о собственной безопасности и будьте готовы оказать помощь попавшему в беду!

Заплывать на глубину и далеко от берега можно только в том случае, если вы умеете хорошо плавать.

Если вы долго плавали и устали, Ваши действия:

- как только начнете уставать или замерзать, немедленно разворачивайтесь и плывите назад к берегу;
- экономно расходуйте свои силы, время от времени отдыхайте, перевернувшись на спину и расслабившись. Отдых не затягивайте, чтобы не замерзнуть еще больше;
- если вы сомневаетесь, что сумеете самостоятельно добраться до берега, во время отдыха поднимайте вверх руку и машите, стараясь привлечь к себе внимание;
- едва почувствовав судорогу, сразу же останавливайтесь и, повернувшись на спину, ложитесь на воду;
- если судорога очень сильная и нога сама не распрямляется, попробуйте сделать это руками. Растирайте и разминайте мышцу, пока не почувствуете, что она становится мягче.

Если вас подхватило сильное течение:

- не тратьте силы напрасно и не боритесь с течением.
- плывя по реке, просто следуйте за потоком, направляясь по диагонали к ближайшему берегу. Сильное течение может быть и на море. Там встречаются отмели, обычно скрытые от глаз под водой. Волны, накатывающиеся на берег в часы прилива, попадают в пространство между отмелями, и в результате возникает обратное течение в сторону открытого моря. *Попав в такое течение, не пугайтесь.* Пусть оно несет вас. Скоро вы почувствуете, что его скорость заметно снизилась. Тогда поворачивайте и плывите вдоль берега пока совсем не выберетесь из течения.

При внезапном падении в воду вы можете испытать шок и на время перестанете контролировать свои действия. Задержите дыхание и зажмите пальцами нос, чтобы не нахлебаться воды.

Купаться в штормовую погоду не рекомендуется. Но если ненастье застало вас в воде, постарайтесь как можно быстрее вернуться на сушу:

- Не тратьте силы и не боритесь с волнами, пусть они сами несут вас к берегу.
- Следите через плечо за приближением очередной волны и начинайте энергично работать руками и ногами, стараясь на ее гребне как можно дальше.

Добравшись до берега, выходите на него только после того, как гребень волны уйдет из-под вас, и, оказавшись на суше, ухватитесь за что-нибудь крепкое, чтобы следующая волна не утащила вас назад в море.

Если вы оказались в воде, не умея плавать:

- Постарайтесь продержаться на воде, пока не придет помощь.

- Попробуйте лечь на воду, широко раскинув руки и дыша как можно глубже и реже. Так вы меньше затратите энергии.
- Оставаться на поверхности продолжительное время можно и по другому. Двигайте ногами так, будто крутите педали. Не переставая, шлепайте руками по воде, перенося на них часть нагрузки и сохраняя равновесие.
- Или, оставаясь в вертикальном положении, сгибайте одновременно обе ноги, разводя колени в стороны, а затем резко распрямляйте их.