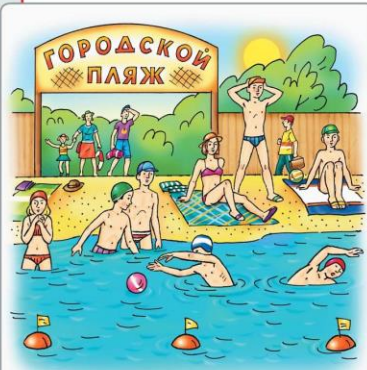




Управление защиты населения и территорий города от чрезвычайных ситуаций администрации муниципального образования "Город Саратов"

БЕЗОПАСНОСТЬ НА ВОДЕ

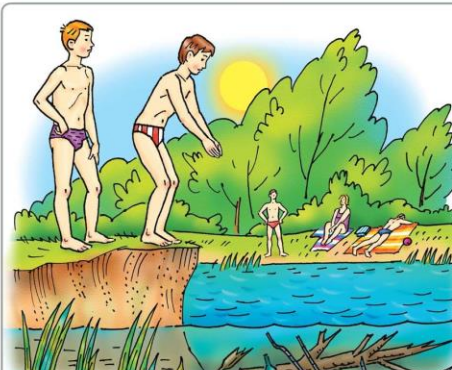
ОБЩИЕ ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОГО ПОВЕДЕНИЯ НА ВОДЕ



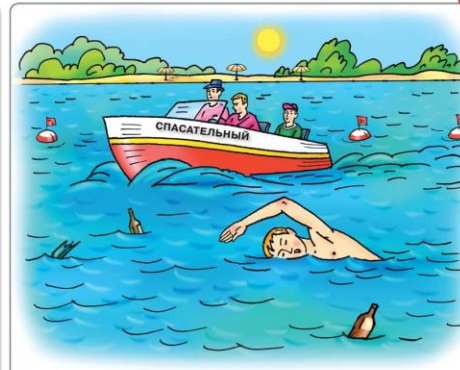
Купаться можно только в установленных местах.



Не купайтесь в неизвестных и не предназначенных для этой цели водоёмах!



Не ныряйте в местах с неизвестным рельефом дна!

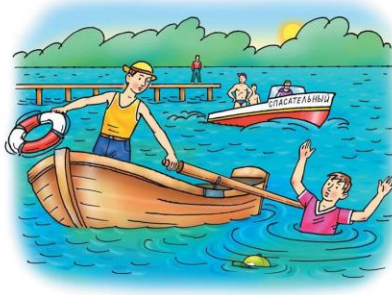


Не заплывайте за ограничительные знаки мест, отведённых для купания! Не подплывайте к большим судам, весельным лодкам, баржам.

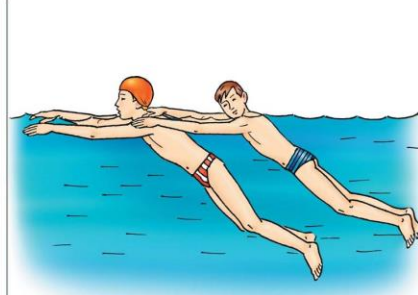
ОКАЗАНИЕ ПОМОЩИ ТЕРпяЩИМ БЕДСТВИЕ НА ВОДЕ



Если при плавании свело ногу, то необходимо на секунду погрузиться с головой в воду и, распрямив ногу, сильно потянуть рукой ступню на себя за большой палец.



Если тонущий может ещё какое-то время самостоятельно оставаться на поверхности воды, достаточно бросить ему спасательный круг, за который он может держаться, пока к нему не подплывёт спасатель.



Если вы хороший пловец, такой способ транспортировки пострадавшего в воде наиболее приемлем.



Подплывать к тонущему следует осторожно. Брать утопающего безопаснее всего сзади под мышки и, поддерживая его лицо над водой, плыть к берегу.

Начинайте купальный сезон лишь тогда, когда температура воздуха установится в пределах от **20 до 23° С, а воды — от 18 до 19° С.** Длительное пребывание в холодной воде (ниже 17° С) у нетренированного человека вызывает переохлаждение, простудные заболевания.

Купаться следует не чаще двух раз в день. Продолжительность купания от 5 до 20 минут. В начале сезона время пребывания в воде не более 5-10 минут, затем оно постепенно возрастает. Режим купания выполняйте строго.



Не забывайте о самоконтроле. При первых признаках переохлаждения (озноб, дрожь, синюшность, слабость) немедленно выходите из воды, оденьтесь в сухую одежду, сделайте несколько разминочных упражнений (бег, прыжки) и купания не возобновляйте.

Особенно внимательны к своему самочувствию должны быть люди, страдающие сердечно-сосудистыми заболеваниями, перешедшими в хроническую форму. Время их пребывания в воде ограничено 2—3 минутами. Отдыхать им нужно только под навесом, в тени.

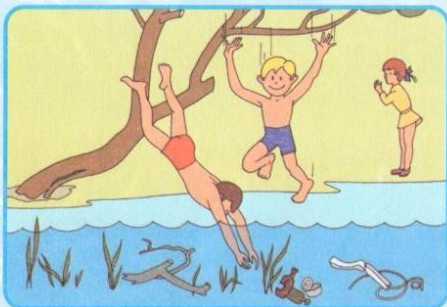
Простые правила безопасного поведения при купании на воде:

Не заходите в воду выше пояса (не умеющие или плохо плавающие);

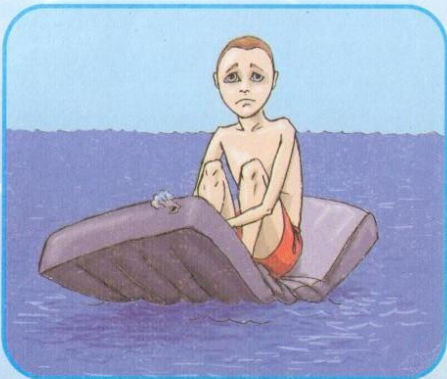
Не ныряйте в незнакомых местах;

Не выплывайте на судовой ход и не приближайтесь к судам;

Не устраивайте игр на воде, связанных с захватами;



Не подавайте крики ложной тревоги. Не используйте для плавания надувные матрацы, камеры, доски.



Матрацы, камеры подвластны даже слабому ветру, течению, они могут легко унести от берега, создав опасность для купающегося.

Не купайтесь в штормовую погоду и во время грозы.

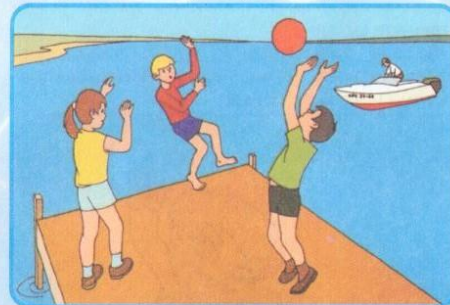
Не заплывайте за ограждения, установленные в местах для купания. Они предупреждают: дальний заплыв — это переохлаждение, мышечное переутомление, судороги, несчастный случай и даже гибель.

Не купайтесь в нетрезвом виде.

При алкогольном опьянении снижается самоконтроль, нарушается координация

движений, угнетается дыхательная и сердечная деятельность, наступает апатия и сонливость. Запомните: более половины всех утонувших — это люди, пренебрегшие этим требованием.

Родители, взрослые обязаны постоянно контролировать поведение детей у воды и на воде. Они должны помнить: купание ребят проходит только под контролем взрослых.



Если на ваших глазах тонет человек.

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

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.

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, освободитесь 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