



Безопасность на воде

При купании недопустимо:

1. Употребление алкоголя до и во время нахождения в воде или у береговой линии. Алкоголь ухудшает чувство равновесия, координацию движений и самоконтроль.
2. Плавать в незнакомом месте, под мостами и у плотин.
3. Нырять с высоты, не зная глубины и рельефа дна (особенно головой вниз!). Прыгать в воду с лодок, катеров, причалов. Не нырять при недостаточной глубине водоема, при нахождении вблизи других пловцов.
4. Заплывать за буйки и ограждения.
5. Приближаться к судам, плотам и иным плавсредствам.
6. Хватать друг друга за руки и ноги во время игр на воде, допускать ситуации неоправданного риска.
7. Плавать там где сильное течение (в том числе подводное), глубокие омуты и подводные холодные ключи.
8. Переохлаждение и перегрев тела.

Не умеющим плавать можно купаться только в специально оборудованных местах глубиной не более 1-2 метра!

Необходимо уметь не только плавать, но и отдыхать на воде. Наиболее известные способы отдыха:

Лечь на воду спиной, расправив руки и ноги, расслабиться и помогая себе удержаться в таком положении, сделать вдох, а затем после паузы - медленный выдох.

Дети должны находиться в зоне постоянной видимости и внимания, когда они находятся в воде или играют в непосредственной близости от нее.



Категорически запрещено купание детей:

- без надзора взрослых;
- в незнакомых местах, специально необорудованных местах;
- на надувных матрацах, камерах и других плавательных средствах (без надзора взрослых);
- на длительное время. Продолжительность купания - не более 30 минут, при невысокой температуре воды - не более 5 - 6 минут.
- кроме того, не стоит забывать об оставлении ребенка без присмотра, не только возле водоёма, но и в ванной комнате во время купания. Наибольшую опасность утопление представляет для детей раннего возраста и является одной из причинной смерти от непреднамеренных травм у детей от 1 года до 4-х лет. Маленькие дети могут утонуть даже в 2 см воды в ванне.

ЕСЛИ ТОНЕТ ЧЕЛОВЕК:

- Сразу громко зовите на помощь: «Человек тонет!»
- Попросите вызвать спасателей и «скорую помощь».
- 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.
- Если Вы упали в воду в одежде и обуви снимите её с себя, кричите, зовите на помощь.
- Не боритесь с сильным течением, используйте его, чтобы приблизиться к берегу.
- Перевернитесь на спину, широко раскиньте руки, расслабьтесь, сделайте несколько глубоких вдохов.
- Если у вас свело ногу ущипните несколько раз икроножную мышцу. Если это не помогает, крепко возьмитесь за большой палец ноги и резко выпрямите его. Плывайте к берегу.

Вы захлебнулись водой:



- не паникуйте, постарайтесь развернуться спиной к волне;
- прижмите согнутые в локтях руки к нижней части груди и сделайте несколько резких выдохов, помогая себе руками;
- затем очистите от воды нос и сделайте несколько глотательных движений;
- восстановив дыхание, ложитесь на живот и двигайтесь к берегу;
- при необходимости позовите людей на помощь.

Правила оказания помощи при утоплении:

1. Перевернуть пострадавшего лицом вниз, опустить голову ниже таза.

2. Очистить ротовую полость.

3. Резко надавить на корень языка.

4. При появлении рвотного и кашлевого рефлексов

- добиться полного удаления воды из дыхательных путей и желудка.

5. Если нет рвотных движений и пульса - положить на спину и приступить к реанимации (искусственное дыхание, непрямой массаж сердца). При появлении признаков жизни - перевернуть лицом вниз, удалить воду из легких и желудка.

6. Вызвать “Скорую помощь”.

НЕЛЬЗЯ:

1 ОСТАВЛЯТЬ ПОСТРАДАВШЕГО БЕЗ ВНИМАНИЯ (в любой момент может произойти остановка сердца)

2 САМОСТОЯТЕЛЬНО ПЕРЕВОЗИТЬ ПОСТРАДАВШЕГО, ЕСЛИ ЕСТЬ ВОЗМОЖНОСТЬ ВЫЗВАТЬ СПАСАТЕЛЬНУЮ СЛУЖБУ.

Помните! Только неукоснительное соблюдение мер безопасного поведения на воде может предупредить беду.



Официальный сайт
Следственное управление
Следственного комитета Российской Федерации
по Пермскому краю

Адрес страницы: <https://perm.sledcom.ru/folder/877112/item/1241477>