

Ежегодно в России на водоемах погибает 10-15 тысяч человек. По количеству погибших на воде, на сто тысяч человек населения, в нашей стране один из самых высоких показателей в мире.

В связи с установившееся жаркой погодой на территории Ярославской области увеличилось количество происшествий на водных объектах с гибелью людей. С 28 июля по 01 августа 2012 года на территории области произошло 6 происшествий, в результате которых 5 человек утонуло. В Тутаевском районе в июне-июле текущего года утонуло 2 человека.

Среди тонущих четвертую часть составляют дети. Главные причины гибели людей на воде – грубейшее нарушение правил безопасного поведения, купание в необорудованных местах, самоуверенность и страх.

Какие же правила безопасности поведения на воде обязан знать и соблюдать каждый желающий отдохнуть на акватории?

Умение хорошо плавать - одна из важнейших гарантий безопасного отдыха на воде, но помните, что даже хороший пловец должен соблюдать постоянную осторожность, дисциплину и строго придерживаться правил поведения на воде.

Для того чтобы избежать несчастного случая на воде лучше всего купаться в специально оборудованных местах: пляжах, бассейнах, купальнях; обязательно предварительно пройти медицинское освидетельствование и ознакомиться с правилами внутреннего распорядка мест для купания, а если таких мест нет, определить место для купания, проверив его с точки зрения безопасности.

Памятка по безопасному поведению на воде в летний период

Не ныряйте в непроверенных местах!

Начинать купаться рекомендуется в солнечную безветренную погоду при температуре воды 17-19С, воздуха 20-25С. Не закаленным и пожилым людям при температуре воды ниже 20 градусов и окружающего воздуха ниже 22 градусов первоначальное купание вряд ли целесообразно. Не рекомендуется входить в воду разгоряченным. Перед купанием лучше выждать 5-10 минут в тени. Но входить в воду с «гусиной кожей» недопустимо. Плавать можно не более 20 минут. Не следует плавать сразу после еды.

Нельзя доводить себя до озноба. При переохлаждении могут возникнуть судороги, произойти остановка дыхания, потеря сознания. Повышают вероятность возникновения судорог резкие движения, чрезмерное напряжение мышц. Поэтому, находясь долго в воде, старайтесь почаще менять стили плавания и не пытайтесь плавать быстро, чтобы не перегружать мышцы. При судорогах пальцев руки следует расправить их с помощью другой руки и расслабить мышцы. Также рекомендуется быстро и сильно сжать кулак, сделать резкое отбрасывающее движение рукой и разжать кулак. При судороге ноги необходимо, на мгновение погрузившись в воду и распрямив ногу, сильно потянуть на себя ступню за большой палец. Существуют и другие варианты первой "противосудорожной" помощи. Например, несколько раз сильно ущипнуть, укубить или уколоть иглой пораженную мышцу. Если все вышеописанные способы не помогли, нужно вдохнуть побольше воздуха, принять позу "поплавок" и очень спокойно и очень медленно распрямить сведенную ногу руками. Не получилось? Снова наберите воздух и снова... Ведь утонуть в таком положении вы не можете. И, значит, время у вас есть. А вот если паниковать, то эта судорога может утащить вас на дно. При оказании себе самопомощи необходимо избегать резкого напряжения других групп мышц, чтобы уберечься от обширных судорог во всем теле.

На дне могут оказаться ловушки

Если что-то произошло в воде, никогда не пугайтесь и не кричите. Во время крика в лёгкие может попасть вода, а это как раз и есть самая большая опасность. Чтобы избавиться от

воды, попавшей в дыхательные пути и мешающей дышать, нужно немедленно остановиться, энергичными движениями рук и ног удерживаться на поверхности воды и, поднять голову возможно выше, сильно откашляться. Чтобы избежать захлебывания в воде, пловец должен соблюдать правильный ритм дыхания. Плавая в волнах, нужно внимательно следить за тем, чтобы делать вдох, когда находишься между гребнями волн. Плавая против волн, следует спокойно подниматься на волну и скатываться с нее. Если идет волна с гребнем, то лучше всего подныривать под нее немного ниже гребня.

Если нет сил - станьте поплавком

Не заплывайте далеко, так как можно не рассчитать своих сил. Перед тем как совершать дальние заплывы, нужно научиться отдыхать на воде, лежа на спине и "поплавком". Почувствовав усталость, не теряйтесь и не стремитесь быстрее доплыть до берега. Следует «отдохнуть» на воде, перевернувшись на спину и поддерживая себя на поверхности легкими движениями рук и ног.

Если захватило течением, не пытайтесь с ним бороться. Плывите вниз по течению, постепенно приближаясь к берегу. Если попали в водоворот, наберите побольше воздуха в легкие, погрузитесь в воду и, сделав сильный рывок в сторону, всплытите.

Нельзя купаться у крутых, обрывистых и заросших растительностью берегов. Здесь склон дна может оказаться очень засоренным корнями и растительностью. Запутавшись в водорослях, не делайте резких движений и рывков. Необходимо лечь на спину, стремясь мягкими, спокойными движениями выплыть в ту сторону, откуда приплыл. Если все-таки не удаётся освободиться от растений, то, освободив руки, нужно поднять ноги и постараться осторожно освободиться от растений при помощи рук.

Нельзя подплывать близко к идущим судам, с целью покачаться на волнах. Вблизи идущего судна возникает течение, которое может затянуть под винт. Никогда не прыгайте в местах, не оборудованных специально: можно удариться головой о грунт, корягу, сваю и т.п., сломать шейные позвонки, потерять сознание и погибнуть. Не менее опасно нырять с плотов катеров, лодок, пристаней и других плавучих сооружений. Под водой могут быть бревна - топляки, сваи, рельсы, железобетон и пр. Также самим нельзя бросать в воду режущие, острые предметы, опасные для здоровья купающихся.

Не рекомендуется плавать на надувных матрацах, камерах, досках, самодельных плотках. Также нельзя заплывать за буйки или пытаться переплыть водоемы, выплывать на судоходный фарватер, купаться в нетрезвом виде, устраивать в воде опасные игры и подавать ложные сигналы тревоги.

Оцените безопасность развлечений

Важным условием безопасности на воде является строгое соблюдение правил катания на лодке! 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. Посадку в лодку производить осторожно, ступая посреди настила. Садиться на балки (скамейки) нужно равномерно. Ни в коем случае нельзя садиться на борт лодки, пересаживаться с одного места на другое, а также переходить с одной лодки на другую, раскачивать лодку и нырять с нее. Запрещается управлять лодкой в нетрезвом состоянии. Нельзя перегружать лодку сверх нормы. Нельзя пересекать курс моторных судов, близко находиться к ним. Опасно подставлять борт лодки параллельно идущей волне. Волну надо «резать» носом лодки поперёк или под углом. Необходимо соблюдать осторожность на мелководье в незнакомых местах, следить за торчащими из воды предметами и расставленными сетями.

Что делать, если на ваших глазах тонет человек?

Прежде всего, дать себе секунду на размышление. Нет ли рядом спасательного средства? Или может быть все, что увеличит плавучесть человека и, что вы в состоянии до него добросить (доску серфинга, автомобильную камеру, надувной круг, пластиковые бутылки и пр.). Спасательный круг можно бросить на 20-25м. Привлеките внимание окружающих громким криком «Человек тонет!». Постарайтесь найти лодку. В лодку взять веревку. Попросить людей вызвать "Скорую помощь". Без плавсредств подплывайте к утопающему вдвоем - втроем. Крикните утопающему, чтобы он не хватался за вас, и, подплыв сзади, обхватите рукой вокруг шеи и плывите с ним к берегу. Если он тянет вас ко дну, можно оглушить его ударом или

нырнуть поглубже и тогда он отпустит вас. В этом случае утопающего лучше транспортировать, ухватив за волосы. Когда человек утонул раньше, чем вы до него доплыли, следует по координатам на берегу запомнить это место и, ныряя, найти его. Вытащив на берег, осмотрите потерпевшего. Сначала нужно очистить рот и нос, повернув голову человека на бок. Затем положите его животом на свое колено (голову свесить лицом вниз) и, сильно нажав, выплесните воду из желудка и дыхательных путей. Все это надо делать быстро, также быстро уложите пострадавшего на спину, расстегните ему пояс и верхние пуговицы и начните искусственное дыхание. Хорошо если помощь оказывают двое, один делает искусственное дыхание, другой затем массаж сердца, не останавливая мер по реанимации до прибытия «скорой помощи»: благодаря вашим действиям пострадавший может еще жить! Жизнь дается человеку один раз и не надо рисковать ею ради нескольких минут так называемого «экстрима»!

Что же делать и как вести себя на водоемах?
Как обезопасить себя и своих близких? О чем нужно всегда помнить?

ПЕРВОЕ. Купание и пьянство - **НЕСОВМЕСТИМЫ!**

ВТОРОЕ. Купаться лучше всего или утром или вечером, когда нет опасности перегрева, лучше всего при температуре воды 17-20 градусов, в течение 20 минут, не доводя себя до озноба (при переохлаждении велика вероятность возникновения судорог). При длительном пребывании на солнце перед купанием необходимо обязательно побыть в тени, чтобы остыть, и только после этого входить в воду. Причем сразу в воду входить не рекомендуется, так как возможны возникновение рефлекторного сокращения мышц или даже остановка дыхания.

Старайтесь купаться или на пляже, или на безопасном спокойном водоеме с чистым твердым дном с постепенным уклоном от берега к глубине.

НИКОГДА не прыгайте вниз головой в незнакомых водоемах и не оборудованных для ныряния.

ТРЕТЬЕ. Не заплывайте далеко, всегда рассчитывайте свои силы и возможности. Почувствовав усталость, не теряйтесь, перевернитесь на спину и «отдохните», поддерживая себя на плаву легкими движениями рук и ног. Если вас захватило течение, не старайтесь побороть его, плывите по течению, постепенно наискось «под углом» приближаясь к берегу. Если вас затянуло в водоворот, необходимо набрать побольше воздуха и погрузиться в воду и, сделав сильный рывок в сторону, всплывите. При большом количестве водорослей старайтесь плыть на поверхности воды, не задевая их. Если вас все же опутали водоросли, остановитесь, примите положение «поплавок» и освободитесь от них. Помните, что плавание на надувных матрасах, камерах, игрушках – дело так же далеко небезопасное, особенно если вы заплыли далеко от берега.

Может быть и другое: вы оказались в роли спасателя и на ваших глазах тонет человек. Каковы ваши действия?

Главное - вы должны приложить все силы и умения, чтобы спасти тонущего, помня, что это далеко не простое дело и оно посильно только спасателю- профессионалу. Но при всех обстоятельствах спасти нужно.

Для этого нужно подплыть к тонущему или найти его под водой и вытащить на поверхность за руку, ногу, одежду или за волосы при этом ни в коем виде не давая ему хвататься за вас, ибо тонущий человек представляет большую опасность для своего спасателя, потому что он не способен контролировать свои действия.

Самый безопасный способ - вытащить тонувшего на берег при помощи подручных средств (веревки, палки и т.п.). Вынося пострадавшего на берег, старайтесь, чтобы его голова свешивалась ниже груди.

Последовательность оказания первой помощи пострадавшему:

Вывести из него воду, попавшую в желудок, дыхательные пути. В этом случае у пострадавшего наступило кислородное голодание, тело приняло синюшный оттенок. В этом случае главная задача – вывести из пострадавшего воду, Для этого, стоя на одном колене, нужно уложить пострадавшего на свое согнутое колено так, чтобы на него оперлась нижняя часть грудной клетки, а верхняя часть туловища и голова свешивались вниз. Затем одной рукой

нужно открыть рот пострадавшего, а другой похлопать пострадавшего по спине или плавно надавить со стороны спины на ребра. Когда выйдет вода, повернуть пострадавшего на спину и затем бинтом или носовым платком очистить ему ротовую полость от ила или песка, после чего провести искусственное дыхание и закрытый массаж сердца. Это делать до полного восстановления самостоятельного дыхания и работы сердца.

Памятка населению по правилам поведения на воде

РЕКОМЕНДАЦИИ О ТОМ, КАК НЕ УТОНУТЬ

Научиться плавать,

Если Вы плохо плаваете, не доверяйте надувным матрацам и кругам.

Паника – основная причина трагедий на воде. Никогда не поддавайтесь панике.

СОВЕТЫ КУПАЮЩИМСЯ

Чтобы избежать беды, строго соблюдайте ряд простых правил поведения на воде.

ПОМНИТЕ!

- купаться можно только в разрешенных местах;
 - нельзя нырять в незнакомых местах – на дне могут оказаться притопленные бревна, камни, коряги и др.;
 - не следует купаться в заболоченных местах и там, где есть водоросли или тина;
 - не отплывайте далеко от берега на надувных плавсредствах – они могут оказаться неисправными, а это очень опасно, даже для умеющих хорошо плавать;
 - нельзя цепляться за лодки, залезать на знаки навигационного оборудования – бакены, буйки и т.д.
 - нельзя подплывать к проходящим судам, заплывать за буйки, ограничивающие зону заплыва, и выплывать на фарватер;
 - нельзя купаться в штормовую погоду или в местах сильного прилива;
 - если вы оказались в воде на сильном течении, не пытайтесь плыть навстречу течению. В этом случае нужно плыть по течению, но так, чтобы постепенно приближаться к берегу;
 - если Вы попали в водоворот, наберите побольше воздуха, нырните и постарайтесь резко свернуть в сторону от него;
 - если у Вас свело судорогой мышцы, ложитесь на спину и плывите к берегу, постарайтесь при этом растереть сведенные мышцы. Не стесняйтесь позвать на помощь;
- Нельзя подавать крики ложной тревоги.

ОСНОВНЫЕ ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОГО ПОВЕДЕНИЯ ДЕТЕЙ НА ВОДЕ

- когда купаешься, поблизости от тебя должны быть взрослые;
- нельзя играть в местах, откуда можно упасть в воду;
- не заходи на глубокое место, если не умеешь плавать или плаваешь плохо;
- не ныряй в незнакомых местах;
- не заплывай за буйки;
- нельзя выплывать на судовой ход и приближаться к судну;
- не устраивай в воде игр, связанных с захватами;
- нельзя плавать на надувных матрацах и камерах (если плохо плаваешь);
- не пытайтесь плавать на бревнах, досках, самодельных плотках;
- если ты решил покататься на лодке, выучи основные правила безопасного поведения в этом случае;
- необходимо уметь правильно управлять своими возможностями.

МЕРЫ БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ КАТАНИИ НА ЛОДКАХ

Катание на гребных и моторных лодках (катерах) только под руководством взрослых. К управлению моторными катерами и лодками допускаются лица, имеющие специальные права на самостоятельное управление плавсредствами.

При катании запрещается:

Перегружать катер, лодку сверх установленной нормы;

- пользоваться лодкой детям до 16 лет без сопровождения взрослых;
- брать в лодку детей, не достигших 7 лет;
- прыгать в воду и купаться с лодки;
- сидеть на бортах, переходить с места на место и пересаживаться на другие катера, лодки;
- кататься в вечернее и ночное время;
- подставлять борт лодки параллельно идущей волне;
- кататься около шлюзов, плотин, плотов;
- останавливаться около мостов и под мостами.

ЕСЛИ ТОНЕТ ЧЕЛОВЕК

Бросьте тонущему человеку плавающий предмет, позовите помощь. Добираясь до пострадавшего, вплавь, учтите течение реки. Если тонущий не контролирует свои действия, подплывите к нему сзади и, захватив его за голову, буксируйте к берегу.

На берегу необходимо оказать пострадавшему доврачебную помощь, ликвидировать кислородную недостаточность, применять реанимационные меры.

ПОМНИТЕ!

Нарушение правил безопасного поведения на воде – это главная причина гибели людей, в том числе детей.