

ПАМЯТКА

«Меры безопасности на водных объектах в летний период»

Каждому человеку следует помнить, что купаться в неизвестных водоемах и необследованных местах опасно!

- Место купания должно иметь пологое, песчаное, свободное от растений и ила дно, без резких обрывов вблизи берега;
- умеющие хорошо плавать и нырять должны убедиться в том, что в воде и, тем более, близко у берега нет затонувших деревьев, старых свай, коряг, острых камней (как на глубине, так и у поверхности воды);
- в зоне купания, особенно на реках, не должно быть сильного течения, водоворотов, холодных подводных ключей, которые могут привести к судорогам в ногах и руках.

Внимание! На необорудованных местах отдыха на водных объектах имеются затонувшие деревья, старые сваи, коряги, острые камни, каменные гряды и отдельные валуны, часто скрытые небольшим слоем воды и находящиеся в самых неожиданных местах, в том числе и далеко от берега.

Всем гражданам, отдыхающим у водных объектов, необходимо соблюдать основные правила поведения. На пляжах и в других местах отдыха, купающимся на водоемах **запрещается:**

- купаться в местах, где выставлены щиты (аншлаги) с предупреждающими и запрещающими знаками и надписями, заплывать за буйки, обозначающие границы плавания и санитарную зону водохранилищ;
- подплывать к моторным, парусным, весельным лодкам и другим плавательным средствам;
- прыгать в воду с катеров, лодок, причалов, а также сооружений, не приспособленных для этих целей;
- загрязнять и засорять водоемы и берега;
- распивать спиртные напитки, купаться в состоянии алкогольного и наркотического опьянения;

- приводить и купать собак и других животных в места отдыха людей на водных объектах;
- оставлять на берегу, в местах для переодевания мусор;
- подавать сигналы ложной тревоги;
- играть с мячом и в другие спортивные игры в не отведенных для этой цели местах,
- не допускать действия, связанные с нырянием и захватом купающихся;
- плавать на досках, бревнах, лежаках, автомобильных камерах, надувных матрасах и других, не приспособленных для этого средствах;
- ловить рыбу в местах купания;
- заезжать на территорию отдыха людей на водных объектах на всех видах автотранспорта.

Строго запрещается использовать в зонах купания маломерные суда (в том числе, водные мотоциклы)

Обучение людей плаванию должно проходить в специально отведенных местах под руководством квалифицированного инструктора. При групповом обучении численность группы не должна превышать 10 человек. За группой должны наблюдать спасатель и медицинский работник.

Каждый гражданин обязан оказывать посильную помощь людям, терпящим бедствие на воде.

Особое внимание взрослые должны уделять детям во время отдыха на водоеме!

Взрослые обязаны не допускать купания детей в непроверенных и неустановленных местах, плавания на непригодных для этого средствах, игр и шалостей в воде и других нарушений правил безопасности на воде. Купание детей, особенно - малолетних, проводится под непрерывным контролем взрослых.

В детских оздоровительных лагерях и других детских учреждениях, расположенных у водоемов, участок для купания детей (пляж) должен

выбираться по возможности у пологого песчаного берега без обрывов до глубины 2-х метров.

На пляжах детского учреждения оборудуются участки для обучения плаванию детей дошкольного и младшего школьного возраста глубиной не более 0,7 метра, а также для детей старшего возраста - глубиной не более 1,2 метра. Дети, не умеющие плавать, должны купаться отдельно. В местах глубиной до 2 метров разрешается купаться хорошо умеющим плавать детям в возрасте 12 лет и старше.

Купание детей разрешается проводить группами не более 10 человек и продолжительностью не более 10 минут. Ответственность за безопасность детей возлагается на инструктора по плаванию.

Во время купания детей на участке запрещается:

- купание и нахождение посторонних лиц;
- катание на лодках и катерах на акватории пляжа;
- проводить игры и спортивные мероприятия.

Памятка

«Оказание первой доврачебной медицинской помощи при утоплении»

Случается, что тонут люди излишне самоуверенные, убежденные в том, что умеют держаться на воде очень хорошо, а происходит это потому, что причиной утопления служит не только неумение плавать, напротив, этот фактор далеко не самый первый в ряду причин утопления людей в водоемах. Поэтому каждый из нас должен хотя бы в общих чертах иметь представление о том, как производится оказание первой медицинской помощи при утоплении. Начнем с того, что рассмотрим причины, по которым, собственно, тонут люди.

Во-первых, одной из главных причин является паника, то есть чувство страха, неважно реальная ли опасность присутствует или мнимая.

Во-вторых, человека ко дну способны отправить перепады температуры воды, например, холодный источник на дне резко контрастирует с теплой водой на поверхности.

В-третьих, водоворот, сильное течение, штормы могут послужить причиной утопления человека.

В-четвертых, болезненное состояние, припадок, например, проблемы с сердцем.

В-пятых, очень частой причиной становятся прыжки в воду, при которых можно удариться о дно, да и об воду тоже можно серьезно «приложиться», бывает, что при неправильном прыжке повреждается позвоночник.

Следует особо отметить такую распространенную причину, по которой тонут люди – это **алкогольное опьянение. При употреблении «горячительного» не стоит вообще лезть в воду.**

Для того чтобы оказание первой доврачебной медицинской помощи при утоплении было не бесполезным, естественно, следует как можно быстрее вытащить пострадавшего из воды. Для этого, скорее всего, придется самому добираться до тонущего вплавь. Следует отметить, что в процессе спасения утопающего требуется выполнять некоторые предосторожности, при спасении утопающего:

1. Если тонущий держится на воде, к нему следует стараться подплыть сзади, поскольку в панике человек рефлекторно схватит своего спасителя и утянет его на дно. Если это все же произошло, лучше всего, набрав воздуха, слегка погрузиться в воду, чтобы чуть «притопить» обезумевшего тонущего человека, ослабив тем самым захват и давая себе возможность спасти и себя и его.

2. Если же тонущий уже погрузился в воду, нужно нырнуть и постараться его обнаружить, после чего рекомендуется взять его за волосы или руку и всплыть. Стараясь держать лицо пострадавшего на поверхности, следует добраться с ним до берега и приступить к оказанию первой помощи.

Какие действия следует предпринять, чтобы оказание первой доврачебной медицинской помощи увенчалось успехом? Для начала следует определить, есть ли пульс и дыхание у пострадавшего. Если так, то необходимо перевернуть его на живот, так, чтобы голова была внизу. Обследуйте полость рта у пострадавшего, она должна быть свободной, засуньте пальцы в рот таким образом, чтобы его вырвало – это приведет к тому, что жизненные функции начнут восстанавливаться. Оказание вами первой медицинской помощи при утоплении должно проходить около десяти минут, в течение которых организм пострадавшего освобождается от жидкости. Следите за тем, чтобы вода покинула легкие. Нельзя покидать пострадавшего до прибытия квалифицированной медицинской помощи.

Если пострадавший не подает признаков жизни, что можно сделать в этом случае? Для начала не паникуйте, человека еще можно спасти, главное делать все быстро и четко.

Если рвотных позывов у пострадавшего при засовывании ему пальцев в рот и надавливании на основание языка нет, то не теряя ни минуты следует приступить к оказанию первой медицинской помощи, которая требуется при утоплении.

Проверьте пульс, проверьте реакцию зрачков на свет - посветив ему в глаза. Если пульс не прощупывается, немедленно приступайте к сердечно-легочной реанимации. Как проводятся реанимационные действия:

А) Следует положить человека на спину.

Б) Запрокинуть голову, чтобы подбородок смотрел вверх, зажав при этом нос.

В) Изо рта в рот делается два вдувания

Г) Ладонь положить на грудь пострадавшего, сверху положить вторую руку. Руки держать прямо.

Д) Ритмичными движениями давить на грудь утопшего, не отрывая рук. Примерно 15 раз за 10 секунд.

Е) Вновь запрокинуть голову вверх подбородком, зажать нос, сделать два вдувания.

Цикл всех мероприятий длится безостановочно минимум двадцать минут, периодически проверяется пульс. Если сердцебиение восстановилось, реанимацию заканчивают, помогают пострадавшему, как в первом случае, освободить организм от лишней воды. Если в процессе реанимационных действий во рту пострадавшего скапливается содержимое, следует освобождать ротовую полость от него.

При успешном завершении, следует обтереть пострадавшего сухим полотенцем, укрыть его и дожидаться приезда «Скорой помощи».
