

ПАМЯТКА ШКОЛЬНИКУ О ПОВЕДЕНИИ НА ВОДЕ



РЕБЯТА! Самый полезный отдых летом — это отдых на воде. Купаясь, загорая, катаясь на лодках, на катамаранах вы укрепляете организм, развиваете ловкость и выносливость. Вода не страшна тем, кто умеет хорошо плавать. Вот почему первым условием безопасности на воде является умение плавать. Однако и умеющий плавать должен быть дисциплинированным, постоянно соблюдать осторожность и правила поведения на воде. Нарушение правил поведения на воде ведет к несчастным случаям и гибели людей.

Купаясь и катаясь на лодках и маломерных судах, строго выполняйте нижеследующие **правила поведения на воде:**

- Купаться можно в разрешенных местах, в купальнях или на оборудованных пляжах.
- Для купания выбирайте песчаный берег, тихие неглубокие места с чистым дном.
- Не купайтесь в запрещенных и необорудованных для купания местах (у плотин и дамб, на водосбросе, в карьерах, котлованах, бассейнах для промышленных нужд).

Ребята! Помните, что при купании категорически запрещается:

- Заплывать далеко от берега, выплывать за пределы ограждения мест купания.
- Подплывать близко к проходящим катерам, лодкам, гидроциклам, катамаранам.
- Вздвигаться на технические предупредительные знаки, буи, бакены и др.
- Прыгать в воду с лодок, катеров, и других плавательных средств.
- Купаться у причалов, набережных, мостов и тд.
- Купаться в вечернее время после захода солнца.
- Прыгать в воду в незнакомых местах.
- Купаться у крутых, обрывистых берегов.
- Помните, что после еды разрешается купаться не раньше чем через 1,5 - 2 часа.
- Во время купания не делайте лишних движений, не держите свои мышцы в постоянном напряжении, не гонитесь за скоростью продвижения в воде, не нарушайте ритма дыхания, не переутомляйте себя, не принимайте участия в больших заплывах без разрешения врача и необходимых тренировок.
- Попав на быстрое течение, не плывите против течения, проплывайте на груди или на боку, горизонтально на немного повышенной скорости. Остерегайтесь водоворотов, никогда не подплывайте к ним близко.
- Попав в водоворот, не теряйтесь, наберите побольше воздуха в легкие, погрузитесь в воду и сделайте смелый рывок в сторону по течению.

Помните, что причиной гибели пловцов часто бывает сковывающая его движения судорога. Причины этому следующие:

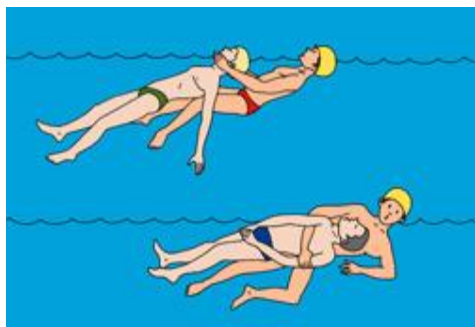
- ✓ Переохлаждение в воде.
- ✓ Переутомление мышц, вызванное длительной работой их без расслабления и непрерывным плаванием одним стилем.
- ✓ Купание незакалённого в воде с низкой температурой.
- ✓ Предрасположенность пловца к судорогам.
- ✓ Во всех случаях пловцу рекомендуется переменить стиль плавания и по возможности выйти из воды.



Если нет условий для немедленного выхода из воды, необходимо действовать следующим образом:

- ✓ При ощущении стягивания пальцев руки надо быстро с силой сжать кисть руки в кулак, сделать резкое отбрасывающее движение рукой в наружную сторону и разжать кулак;
- ✓ при судороге икроножной мышцы необходимо подогнувшись, двумя руками обхватить стопы пострадавшей ноги и с силой поджать ногу в колене спереди к себе;
- ✓ при судороге мышц бедра необходимо обхватить рукой ногу с наружной стороны, ниже голени (у лодыжки за подъем) и, согнув ее в колене, подтянуть с силой назад к спине.
- ✓ Лучшим способом отдыха на воде является положение "Лежа на спине".

ЕСЛИ ТОНЕТ ЧЕЛОВЕК



Бросьте тонущему человеку плавающий предмет, ободрите его, позовите помощь.

Добираясь до пострадавшего вплавь, учтите течение реки. Если тонущий не контролирует свои действия, подплывите к нему сзади и, захватив за голову, под руку, за волосы, буксируйте к берегу.

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

ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ ПРИ УТОПЛЕНИИ

Если человек захлебнулся водой, нужно перевернуть его на живот, чтобы голова пострадавшего оказалась ниже таза, лицом вниз.

При необходимости очистите ротовую полость от инородных тел, после этого попробуйте надавить на язык, а точнее, на его корень. При таком положении нужно вызвать рвотный рефлекс для очищения дыхательных путей от попавшей туда жидкости. Если такого рвотного рефлекса не произошло, приступаем к дальнейшим действиям.

Переверните пострадавшего на спину и начните реанимацию.

Совершайте непрямой массаж сердца и попеременно делайте искусственное дыхание.

Если с учетом совершенных действий появились первые признаки жизни, переверните его лицом вниз, чтобы удалить из легких и желудка лишнюю воду и вызвать скорую помощь.

Если вы будите владеть этими знаниями, то сможете в случае необходимости их применить в реальной жизни и спасти кому-то жизнь.