



Безопасность на водоемах



Одной из важнейших гарантий безопасности на воде является умение хорошо плавать. Но даже самый хороший пловец должен соблюдать постоянную осторожность, дисциплину и строго придерживаться правил безопасного поведения.

ЕСЛИ 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;
- очистите от воды нос и сделайте несколько глотательных движений;
- восстановив дыхание, ложитесь на живот и двигайтесь к берегу;
- при необходимости позовите людей на помощь.





Безопасность на водоемах



Не ныряйте в незнакомых местах. Не заплывайте за буйки, помните: там могут быть водоросли, резкий обрыв дна или холодный ключ. Не играйте в воде в игры, связанные с захватом человека. В разгаре азарта вы можете случайно не дать человеку вдохнуть вовремя воздух, и он попросту захлебнется. Если что-то произошло в воде, никогда не пугайтесь и не кричите. Во время крика в легкие может попасть вода, а это как раз и есть самая большая опасность.

**ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ НА ВОДЕ
В ЛЕТНИЙ ПЕРИОД**

Запрещено плавание в судоходных местах! Нырять с лодки нельзя! За буйки не заплывать! Не ныряйте в незнакомом месте.

**ОСНОВНЫЕ ПРАВИЛА ПОЛЬЗОВАНИЯ ВОДНЫМИ
ОБЪЕКТАМИ ДЛЯ КУПАНИЯ**

Не перегружайте лодку. Не пересекайте курс. **БЕРЕГИТЕСЬ!** Запрещается употребление спиртных напитков. Пройдите техосмотр.

ОСНОВНЫЕ ДЕЙСТВИЯ ПО ОКАЗАНИЮ ПОМОЩИ

Транспортировка потерпевшего с поддержкой за волосы Транспортировка пострадавшего за разноименную руку Выполнение непрямого массажа сердца Выполнение одновременно массажа сердца и искусственного дыхания

ПРИ ВОЗНИКНОВЕНИИ СУДОРОГ ВО ВРЕМЯ КУПАНИЯ:

- перевернитесь на спину и плывите к берегу;
- если вы ощущаете, что стягивает пальцы рук, то сожмите кисть в кулак, сделайте резкое движение в наружную сторону и разожмите кулак;
- если свело икроножную мышцу, то вам необходимо согнуться, обхватить руками стопу сведенной ноги и потянуть на себя;
- если свело мышцы бедра, то обхватите рукой лодыжку с наружной стороны (за подъем), согните ногу в колене и сильно потяните рукой назад, к спине;
- сведенную судорогой мышцу можно уколоть любым острым предметом (булавкой, наконечником шнурка у плавков и т. п.);
- если вы устали плыть – отдохните лежа на спине.





Безопасность на водоемах



ВЫТАЩИВ ТОНУЩЕГО ЧЕЛОВЕКА НА БЕРЕГ, СРОЧНО ОКАЖИТЕ ЕМУ ПЕРВУЮ ПОМОЩЬ, ЕСЛИ ВИДИТЕ СЛЕДУЮЩИЕ ПРИЗНАКИ:

Чаще всего утопающему приходится оказывать помощь вплавь. Это требует от спасающих умения хорошо плавать, нырять, транспортировать пострадавших в воде, оказывать помощь, знать приемы освобождения от захватов. Для того чтобы обнаружить утопающего под водой, необходимо нырнуть по течению выше того места, где он погрузился под воду. Если течение незначительное или его нет, необходимо нырять в глубину именно в том месте, где он погрузился под воду.



При угрозе наводнения

- обязательно помогите взрослым членам семьи и не действуйте самостоятельно
- если по каким-то причинам вы остались одни, то действуйте спокойно
- отключите воду, газ и электричество
- перенесите на верхние этажи здания или на чердак ценные предметы и вещи
- соберите личные документы, деньги и ценности, медицинскую аптечку, комплект верхней одежды и обуви по сезону, постельное белье и туалетные принадлежности, трехдневный запас продуктов питания. Вещи и продукты лучше уложить в чемоданы (рюкзаки, сумки)
- окна и двери первых этажей домов при необходимости забейте досками
будьте готовы по первому сигналу прибыть на сборный эвакуационный пункт для регистрации и отправки в безопасный район

Как вести себя при наводнении

основные причины наводнения

половодье

относительно длительное и значительное увеличение водности реки, вызывающее подъем ее уровня. Сопровождается затоплением поймы реки

паводок

сравнительно кратковременный и непериодический подъем уровня воды в реке, вызванный усиленным таянием снега, ледников или обилием дождей

затор льда

образуется в весенний период при вскрытии рек – во время разрушения ледяного покрова



После наводнения

- не возвращайтесь домой до официального разрешения
- вернувшись в родной дом, не пользуйтесь сразу электропроводкой, водопроводом и канализацией - до тех пор, пока не будет проверена их исправность
- проветрите помещения
- не включайте свет и электроприборы, не пользуйтесь источниками открытого огня, не зажигайте спички до полного проветривания помещения и проверки исправности системы газоснабжения
- для просушивания помещения откройте все двери, окна, уберите грязь с пола и стен, откачайте воду из подвала
- не употребляйте пищевые продукты, которые были в контакте с водой

Если вы оказались на улице

- постарайтесь подняться на более высокую точку и держаться как можно дальше от залитого района
- найдите устойчивый предмет, не подверженный действию потока, и держитесь за него
- если вы не одни старайтесь держаться вместе или, по крайней мере, сохраняйте визуальный контакт
- постарайтесь подать сигнал о своем местонахождении

