

Правила поведения на воде

1. Перед купанием отдохни, не входи в воду разгоряченным или вспотевшим, сделай небольшую разминку.
2. Входи в воду медленно и осторожно, зайдя в воду по пояс, остановись и быстро окупись с головой.
3. Не отплывай далеко от берега, не заплывай за разметку, буйки.
4. Не находишься в воде дольше 15 - 20 минут.
5. В воде не стой без движения, плавай и купайся.
6. Не плавай один, особенно, если не уверен в своих силах.
7. Не устраивай в воде игр, связанных с хватанием друг друга за ноги, руки.
8. Если что-то напугало тебя в воде, не кричи, в легкие может попасть вода.
9. Не заходи в воду выше пояса, если не умеешь плавать или плаваешь плохо.

10. Не заплывай в места движения моторных лодок, скутеров, суден и не приближайся к ним.
11. Если видишь, что моторная лодка или скутер движется на тебя, маши руками, чтобы тебя заметили, и отплывай в сторону.
12. Не заплывай далеко на надувном матрасе или круге, надувное плавательное средство может выйти из строя или тебя отнесет ветром далеко от берега.
13. Не пытайся плавать на бревнах, досках, самодельных плотках.
14. Рассчитывая свои силы при заплыве так, чтобы их хватило на обратный путь.
15. При появлении усталости спокойно плыви к берегу, некоторое время можно отдохнуть лежа или плывя на спине.
16. Не старайся глубоко нырять или плыть как можно дольше под водой.
17. Не ныряй в незнакомых местах - на дне могут оказаться камни, коряги, металлические прутья и т.д.
18. Не цепляйся за лодки, не залезай на буйки и т.д.;
19. На воде следи за младшими братьями (сёстрами).

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.
- Снимите с себя лишнюю одежду, обувь, кричи, зови на помощь.
- Перевернитесь на спину, широко раскиньте руки, расслабьтесь, сделайте несколько глубоких вдохов.

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”.
Если человек уже погрузился в воду, не оставляйте попыток найти его на глубине, а затем вернуть к жизни. Это можно сделать, если утонувший находился в воде не более 6 минут.

На телефон оперативного дежурного полиции 102 (все операторы сотовой связи) может позвонить каждый, кто увидел детей у водного объекта без присутствия взрослых.

Государственное бюджетное учреждение Амурской области «Белогорский комплексный центр социального обслуживания населения»

Памятка "Правила поведения на воде"



г. Белогорск
2017 год