

Безопасное поведение на водоемах

Летом у большинства людей появляется желание искупаться в озере, речке, пруду. Независимо от вида водоёма необходимо знать и обязательно соблюдать правила поведения и меры безопасности на воде.

1. Нельзя купаться в нетрезвом виде, под воздействием алкоголя люди часто переоценивают свои силы, а также совершают неосторожные поступки в отношении других любителей поплавать, что зачастую приводит к плачевным последствиям.
2. Не купайтесь в опасных, запрещенных местах.
3. Запрещается прыгать в воду в незнакомых местах, проводить игры в воде, связанные с захватом, заплывать за буйки и ограждения.
4. Опасно нырять в местах неизвестной глубины, так как можно удариться головой о песок, глину, сломать себе шейные позвонки, потерять сознание и погибнуть. Не менее опасно прыгать головой в воду с плотов, пристаней и других плавучих сооружений, под водой могут быть сваи, рельсы, камни и т.п. Нырять можно только там, где имеется достаточная глубина, прозрачная вода, ровное дно.
5. Не оставляйте детей на берегу водоёма без присмотра взрослых, умеющих плавать и оказывать первую помощь.
6. Не разрешайте детям самовольно уходить к водоёмам и купаться.
7. Не умея плавать, нельзя находиться в воде на надувном матрасе или камере. Плавание на надувных предметах крайне опасно, а для человека, не умеющего плавать, часто заканчивается трагически.
8. Если заплыли слишком далеко и устали, расправьте руки и ноги, лягте головой на воду, закройте глаза и расслабьтесь. Чтобы удерживаться в горизонтальном состоянии, наберите в легкие воздуха, задержите его, и медленно выдыхайте.
9. Если во время ныряния вы потеряли координацию, немного выдохните: пузырьки воздуха укажут путь наверх.
10. Если во время плавания свело ногу, на секунду погрузитесь с головой в воду и, распрямив ногу, сильно потяните на себя ступню за большой палец.
11. Когда на ваших глазах тонет человек, оглянитесь, нет ли поблизости спасательных средств (ими может быть все, что увеличит плавучесть человека и что вы в состоянии до него добросить). Если решили добираться до тонущего вплавь, учитывайте течение воды, ветер, препятствия и расстояние.
12. Приблизившись к человеку, постарайтесь успокоить и ободрить его. Если он может контролировать свои действия, то должен держаться за ваши плечи. В противном случае поднырните под тонущего, захватите (проще всего - за волосы) и буксируйте к берегу. Если человек уже

погрузился в воду, не бросайте попыток найти его в глубине. Вернуть тонущего к жизни можно, если он был в воде до 6 минут.

13. Вытащив пострадавшего, осмотрите его, освободите верхние дыхательные пути от воды и инородных тел. В случае отсутствия дыхания и сердечной деятельности немедленно приступите к реанимационным мероприятиям - делайте искусственное дыхание, при возможности переверните человека вниз головой.

Несоблюдение правил поведения на воде может привести к трагическому исходу! Безопасность каждого из вас зависит от вас! Хорошего вам и безопасного отдыха на пляжах и водоемах.

При возникновении нештатной ситуации и необходимости помощи спасателей звоните по единому телефону вызова экстренных служб 112.