

**Главное управление МЧС России
по Красноярскому краю
Отдел Государственной инспекции по маломерным судам**

БЕЗОПАСНОСТЬ НА ВОДЕ

Памятка

Красноярск

2011 год

БЕЗОПАСНОСТЬ НА ВОДЕ

Государственная инспекция по маломерным судам Красноярского края предупреждает жителей края о том, что необходимо соблюдать правила безопасности на воде.

Открытие купального сезона – это не только пора отпусков и каникул. Это время сопряжено с опасностью и прежде всего для детей.

Обеспечение оборудованных мест для купания и знакомство детей с правилами поведения на воде – это основные пункты работы спасателей. Но не стоит забывать о главном условии безопасности на воде – ребенок может войти в воду только под присмотром взрослого.

Чтобы избежать несчастных случаев на водоемах следуйте следующим несложным правилам:

- ⇒ Купайтесь только на оборудованных пляжах, где есть всё необходимое для безопасного отдыха;
- ⇒ Не заплывайте за буйки;
- ⇒ Не купайтесь в нетрезвом виде;
- ⇒ Не заплывайте слишком далеко от берега;
- ⇒ Не ныряйте в незнакомых местах;
- ⇒ Не оставляйте без присмотра маленьких детей во время купания.

СПАСЕНИЕ УТОПАЮЩЕГО

Если на ваших глазах тонет человек, то подплыв к утопающему, надо поднырнуть под него и, взяв сзади за волосы, тянуть к берегу. В случае, если утопающему удалось схватить вас за руки, шею или ноги, освобождайтесь и немедленно ныряйте.

Помните, что панический страх утопающего – смертельная опасность для спасателя.

Как только вы транспортировали утопающего на сушу, то:



1. Переверните его на живот так, чтобы голова оказалась ниже уровня его таза. Ребенка можно положить животом на своё бедро.
2. После очищения полости рта резко надавите на корень языка для провоцирования рвотного рефлекса и стимуляции дыхания.
3. Если нет рвотных движений и кашля – положите пострадавшего на спину и приступите к реанимации:



- встаньте на колени слева, максимально запрокиньте голову утонувшего (это очень важно!) и сместив челюсть вниз раскройте ему рот;

- сделайте глубокий вдох приложите свои губы к губам пострадавшего и с силой вдохните воздух. Ноздри пострадавшего при этом нужно зажать рукой;

- если у пострадавшего не бьется сердце, искусственное дыхание надо сочетать с непрямым массажем сердца. Для этого ладонь положите поперек нижней части грудины (но не ребра!), другую – ладонь поверх

первой накрест. Надавите на грудь заплечьями так, чтобы она прогнулась на 3 – 5 сантиметров, и отпустите. Через каждое вдвухание делайте 4 – 5 ритмичных надавливаний;

- при проявлении признаков жизни переверните пострадавшего лицом вниз и удалите воду из легких и желудка.

И ещё, не оставляйте пострадавшего одного и не перевозите его самостоятельно. Вызовите «скорую помощь»!

В случае чрезвычайных ситуаций обращайтесь по круглосуточному телефону городской службы спасения 01, 112.



НЕОСТОРОЖЕН НА ВОДЕ – БЫТЬ БЕДЕ!

Находясь у воды, никогда не забывайте о собственной безопасности и будьте готовы оказать помощь попавшему в беду!

Заплывать на глубину и далеко от берега можно только в том случае, если вы умеете хорошо плавать.

Если вы долго плавали и устали, Ваши действия:

- как только начнете уставать или замерзать, немедленно разворачивайтесь и плывите назад к берегу;
- экономно расходуйте свои силы, время от времени отдыхайте, перевернувшись на спину и расслабившись. Отдых не затягивайте, чтобы не замерзнуть еще больше;
- если вы сомневаетесь, что сумеете самостоятельно добраться до берега, во время отдыха поднимайте вверх руку и машите, стараясь привлечь к себе внимание;
- едва почувствовав судорогу, сразу же останавливайтесь и, повернувшись на спину, ложитесь на воду;
- если судорога очень сильная и нога сама не распрямляется, попробуйте сделать это руками. Растирайте и разминайте мышцу, пока не почувствуете, что она становится мягче.

Если вас подхватило сильное течение:

- не тратьте силы напрасно и не боритесь с течением.
- плывя по реке, просто следуйте за потоком, направляясь по диагонали к ближайшему берегу. Сильное течение может быть и на море. Там встречаются отмели, обычно скрытые от глаз под водой. Волны, накатывающиеся на берег в часы прилива, попадают в пространство между отмелями, и в результате возникает обратное течение в сторону открытого моря. *Попав в такое течение, не пугайтесь.* Пусть оно несет вас. Скоро вы почувствуете, что его скорость заметно снизилась. Тогда поворачивайте и плывите вдоль берега пока совсем не выберетесь из течения.

При внезапном падении в воду вы можете испытать шок и на время перестанете контролировать свои действия. Задержите дыхание и зажмите пальцами нос, чтобы не нахлебаться воды.



Купаться в штормовую погоду не рекомендуется. Но если ненастье застало вас в воде, постарайтесь как можно быстрее вернуться на сушу:

- Не тратьте силы и не боритесь с волнами, пусть они сами несут вас к берегу.
- Следите через плечо за приближением очередной волны и начинайте энергично работать руками и ногами, стараясь на ее гребне как можно дальше.

Добравшись до берега, выходите на него только после того, как гребень волны уйдет из-под вас, и, оказавшись на суше, ухватитесь за что-нибудь крепкое,

чтобы следующая волна не утащила вас назад в море.

Если вы оказались в воде, не умея плавать:

- Постарайтесь продержаться на воде, пока не придет помощь.
- Попробуйте лечь на воду, широко раскинув руки и дыша как можно глубже и реже. Так вы меньше затратите энергии.
- Оставаться на поверхности продолжительное время можно и по другому. Двигайте ногами так, будто крутите педали. Не переставая, шлепайте руками по воде, перенося на них часть нагрузки и сохраняя равновесие.
- Или, оставаясь в вертикальном положении, сгибайте одновременно обе ноги, разводя колени в стороны, а затем резко распрямляйте их.