
ПАМЯТКА О БЕЗОПАСНОСТИ НА ВОДОЁМАХ В ЛЕТНИЙ ПЕРИОД

Поведение на воде

С наступлением долгожданных тёплых дней сотни жителей устремляются в выходные дни поближе к воде. Свежий воздух, солнце, купание не только доставляют удовольствие, но и служат хорошим средством закаливания организма. Вместе с этим вода регулярно уносит жизни. Помните: купание в нетрезвом виде может привести к трагическому исходу!

При купании недопустимо:

- плавать в незнакомом месте, под мостами и у плотин;
- нырять с высоты, не зная глубины и рельефа дна;
- заплывать за буйки и ограждения;
- приближаться к судам, плотам и иным плавсредствам;
- прыгать в воду с лодок, катеров, причалов;
- хватать друг друга за руки и ноги во время игр на воде.

Избегайте употребление алкоголя до и во время нахождения в воде или у береговой линии. Алкоголь ухудшает чувство равновесия, координацию движений и самоконтроль.

Не умеющим плавать купаться только в специально оборудованных местах глубиной не более 1-2 метра!

Категорически запрещается купание на водных объектах, оборудованных предупреждающими аншлагами **«КУПАНИЕ ЗАПРЕЩЕНО!»**

Уважаемые взрослые!

Безопасность жизни детей на водоемах во многих случаях зависит **только от вас!**

С наступлением тёплой погоды, в целях недопущения гибели детей на водоемах обращаемся к Вам с убедительной просьбой:

провести разъяснительную работу о правилах поведения на природных и искусственных водоемах и о последствиях их нарушения. Этим Вы предупредите несчастные случаи с Вашими детьми на воде, от этого зависит жизнь Ваших детей сегодня и завтра.

Категорически запрещено купание:

детей без надзора взрослых;

в незнакомых местах;

на надувных матрацах, камерах и других плавательных средствах (без надзора взрослых);

Необходимо соблюдать следующие правила:

Прежде чем войти в воду, сделайте разминку, выполнив несколько легких упражнений.

Постепенно входите в воду, убедившись в том, что температура воды комфортна для тела (не ниже установленной нормы).

Не нырять при недостаточной глубине водоема, при необследованном дне (особенно головой вниз!), при нахождении вблизи других пловцов.

Продолжительность купания — не более 30 минут, при невысокой температуре воды — не более 5-6 минут.

При купании в естественном водоеме не заплывать за установленные знаки ограждения, не подплывать близко к моторным лодкам и прочим плавательным средствам.

Во избежание перегревания отдыхайте на пляже в головном уборе.

Не допускать ситуаций неоправданного риска, шалости на воде.

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.

Прежде, чем пойти купаться, не забудьте взять с собой английскую булавку. Она поможет вам, если в воде начнутся судороги. Если же у вас свело ногу, а булавки при себе нет, ущипните несколько раз икроножную мышцу. Если это не помогает, крепко возьмитесь за большой палец ноги и резко выпрямите его. Плывайте к берегу.

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:

Перевернуть пострадавшего лицом вниз, опустить голову ниже таза.

Очистить ротовую полость.

Резко надавить на корень языка.

При появлении рвотного и кашлевого рефлексов — добиться полного удаления воды из дыхательных путей и желудка.

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.

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.

Нельзя:

оставлять пострадавшего без внимания (в любой момент может произойти остановка сердца);

самостоятельно перевозить пострадавшего, если есть возможность вызвать спасательную службу.

Помните!

Только неукоснительное соблюдение мер безопасного поведения на воде может предупредить беду.

Игарский инспекторский участок Центра ГИМС ГУ МЧС России по Красноярскому краю

Безопасное купание: поведение на воде для детей и родителей

Лето - любимое время года детей. Каникулы, длинные тёплые дни, купание, физическая активность — всё это благотворно влияет на организм. Чтобы этот счастливый период не закончился бедой, все родители должны знать правила безопасности на воде для детей и заблаговременно познакомить с ними сына или дочь. Соблюдение этих несложных рекомендаций гарантирует отличный отдых и взрослым, и детям.

Особая категория риска - подростки. Им зачастую неведомо чувство страха. Иногда ребята тонут, переплывая водоём на спор или показывая своё умение нырять сверстникам. Такая самоуверенность доводит до беды, тем более, что дети часто начинают паниковать, чувствуя реальную опасность, тем самым уменьшая шансы на спасение. Часто причиной утопления малыша становится нетрезвое состояние родителей, которые не могут проконтролировать купание ребёнка.

Для всех родителей, заботящихся о своем ребёнке, безопасность детей стоит на первом месте. Папы и мамы должны чётко осознавать, что это территория только их ответственности и предусмотреть всё, чтобы отдых у воды не закончился плачевно.

Чтобы избежать трагических ситуаций, важно придерживаться главных правил поведения на воде:

- Пляж должен быть правильно оборудован и максимально безопасен.
- Нельзя купаться в тех местах, где установлены запретительные знаки.
- Необходимо держаться ближе к берегу.
- Время пребывания в воде нужно ограничивать, принимая во внимание температуру воды.

- Детям нельзя находиться около водоёмов без постоянного контроля родителей или других взрослых.
- Купание детей должно происходить только под контролем родителей. Нельзя отворачиваться даже на минуту.
- Недопустимо купаться в одиночку.
- Следует использовать специальные надувные жилеты или спасательные жилеты.
- Нельзя подплывать к любым судам, нырять со скал, лодок, причалов и так далее.
- Необходимо принимать во внимание, что холодная вода может спровоцировать появление судорог или внезапную потерю сознания.

Правила безопасности на воде для детей

Вода несёт немалую опасность, и лучше предусмотреть все возможные варианты развития событий, не допуская беды. Достаточно соблюдать несложные правила, озаботившись безопасностью детей, и риск пострадать будет сведён к минимуму:

- Если у ребёнка повышена температура и он неважно себя чувствует, купание строго запрещается.
- Лучше не заходить в воду сразу после плотного обеда. Необходимо подождать как минимум полтора часа.
- Недопустимо заплывать за буйки или иные ограничительные знаки.
- Купаясь в незнакомых местах, надо соблюдать внимательность и осторожность, ни в коем случае не нырять.
- Дети зачастую не чувствуют опасности и затевают неприемлемые игры, стараясь в шутку утопить друг друга. Такая забава может обернуться бедой.
- Отправляясь на водоём, важно учитывать погодные условия. Шторм, большие волны — не лучшее время для купания.
- Если день жаркий и солнечный, ребёнок должен надевать светлый головной убор, иначе он может перегреться и лишиться сознания в воде.
- Водоёмы, берега которых ограничены бетонными плитами или крупными камнями — опасное место для купания. Они обычно покрыты мхом или

мелкими водорослями и очень скользкие. В сложной ситуации ребёнок не сможет выбраться на берег.

- Не стоит заходить в воду сразу же после значительной физической нагрузки — бега, игры в футбол и так далее. Сначала надо немного отдохнуть, восстановить дыхание.
- Нельзя купаться в водоёмах с сильным течением. Проверить это очень просто — достаточно кинуть в воду щепку и понаблюдать за ней.
- Если ребёнок перегрелся на солнце, нельзя давать ему резко прыгать в холодную воду — это чревато шоком и потерей сознания. Предварительно следует ополоснуться водой.

Никто не застрахован от неожиданностей в воде. В непредвиденную ситуацию может попасть даже отлично умеющий плавать взрослый, а в случае с ребёнком риск возрастает в несколько раз. Поэтому крайне важно познакомить его с главными правилами поведения, которые могут выручить ребёнка при необходимости.

Помощь самому себе

Задача родителей — как можно раньше научить ребёнка плавать. Но важно помнить, что даже отличное умение не гарантирует полной безопасности. Самое важное правило поведения на воде — не паниковать. Если человек понимает, что нет сил дальше плыть, надо спокойно перевернуться на спину, восстановить дыхание, расслабиться и немного отдохнуть.

Иногда в реках встречаются водовороты. Если течение тянет туда, не стоит с ним бороться, есть риск быстро обессилеть. Нужно плыть по направлению вращения воды, стараясь постепенно выбраться в сторону от центра. Другой вариант — набрать как можно больше воздуха и глубоко нырнуть. Под водой сделать резкий бросок в сторону и выплывать на поверхность воды, а затем двигаться в сторону берега.

Тоже самое касается сильного течения. Попад в него, не нужно всеми силами сопротивляться и пытаться плыть в обратную сторону — лучше поддаться течению, но плыть под таким углом, чтобы постепенно приближаться к берегу.

Другая опасность, подстерегающая людей в воде — длинные водоросли, которые липнут к ногам и лишают свободы передвижения. В этой ситуации

нельзя нырять, поскольку растения могут обвить шею. Надо осторожно тереть одной ногой другую, чтобы снять водоросли, опутавшие конечности.

Правильно организованное купание принесёт огромную пользу здоровью ребёнка, обеспечит физическую активность, укрепит иммунитет и подарит много радости. Не пренебрегайте безопасностью ребёнка — и ничто не омрачит длинные летние каникулы.

Игарский инспекторский участок Центра ГИМС

ГУ МЧС России по Красноярскому краю

Что нужно знать родителям про безопасность детей на воде

Объясните ребенку правила поведения на воде

Одно из главных летних развлечений – это купание и игры в воде. Дети обожают плавать и резвиться на речке, в озере, на море. И главная задача родителей – обеспечить им безопасность, чтобы игры не стали угрозой для жизни. Перед открытием купального сезона подготовьте своего ребенка к посещению водоемов. В первую очередь вне зависимости от возраста расскажите ребенку об основных правилах безопасности.

Что должен знать ребенок:

1. Купаться можно только в проверенных водоемах. В этом случае ему будут знакомы глубина, быстрота течения, качество дна и чистота воды. Объясните, что купаться в новых местах можно только вместе с вами и после того, как вы убедитесь в безопасности пляжа.
2. Нельзя нырять в незнакомых местах, особенно с высоты и с разбегу, а также с непредназначенных для этого мест – склонов, обрывов, камней, деревьев.
3. Нельзя заплывать за буйки или оградительные сооружения, в зону с илистым дном и водорослями.
4. Игры в воде не должны включать в себя утопление, агрессию, борьбу, физическое воздействие, сталкивание в воду без предупреждения.

5. Не стоит на спор с друзьями задерживать дыхание под водой, особенно вдали от берега. Все игры и соревнования должны проходить на глубине, когда вода достает не более чем до груди.
6. Необходимо избегать сближения с водными видами транспорта – скажите, чтобы ребенок не подплывал к ним даже во время остановки. К таковым относятся катера, моторные лодки, гидроциклы, катамараны и т. д.
7. Если ребенок купается в море, при появлении волн нужно скорее выбраться на берег. Даже небольшие волны представляют угрозу для жизни. Они обладают сильной тягой и способны утащить маленького человека на глубину. К тому же есть риск захлебнуться соленой водой, а она при проглатывании вызывает сухость во рту и рвоту. Ребенок не сможет отдышаться и выплыть обратно.

Выберите водоем для купания

Если вашему ребенку предстоит отправиться на водоем, вы должны убедиться, что там действительно безопасно. Отдавайте предпочтение **уже знакомым пляжам**. Там, где вы купались всей семьей или где были ваши друзья. Если же ребенок хочет пойти на новую речку или озеро или, например, он едет с бабушкой на море, узнайте как можно больше о выбранном месте купания.

Что необходимо учитывать:

- вид пляжа – песок или галька;
- глубина;
- заход в воду – плавный или же хватает пары шагов, чтобы погрузиться в воду с головой;
- температура воды;
- быстрота течения;

- наличие отмелей;
- наличие буйков, лестниц для спуска в воду, мостков и дамб;
- работает ли на пляже спасательный пункт (если нет, то узнайте адрес ближайшего пункта МЧС или больницы).

ВАЖНО! Основным критерием выбора водоема должна стать чистота воды. Узнайте, не сбрасываются ли в него промышленные отходы, нет ли потенциальной опасности того, что ребенок подхватит бактериальную или вирусную инфекцию. Расспросите людей, которые там уже купались. Если место совершенно новое и нет возможности заранее проверить чистоту воды, предупредите ребенка, чтобы он ни в коем случае не глотал воду. Также необходимо при малейших признаках аллергии и раздражения кожи выходить на берег.

Убедитесь, что ребенок готов к посещению пляжа

Никто лучше вас не знает особенностей вашего ребенка. Учитывайте восприимчивость детей к солнечным и тепловым ударам, солнечным ожогам, переохлаждению, предрасположенность к болезням. Также помните, что **купаться нельзя на голодный желудок и сразу после приема пищи**. Должно пройти полтора часа после того, как ребенок покушал. Тогда купание пройдет весело и комфортно. В противном же случае ребенок может почувствовать тошноту, колики в животе, головокружение. Это ведет к рассеянности, слабости, появляется риск захлебнуться или не доплыть до берега.

Отправьтесь с ребенком на пляж или найдите сопровождающего

Идеально, если вы сами или кто-то из ваших родственников отправится с ребенком купаться. Но если так не получается, найдите сопровождающего. Это может быть кто-то из ваших друзей (например, если они тоже едут со своими детьми купаться). Вы должны **обязательно знать**

сопровождающего, причем хорошо знать! Если вы только мельком однажды видели этого человека, то не доверяйте ему своего ребенка. Не забудьте записать номер мобильного телефона того, кто поведет ребенка на пляж. Расскажите ему о важных деталях: например, ребенок не очень уверенно плавает или быстро обгорает. Сопровождающий обязательно должен владеть навыками плавания, спасения утопающего и оказания первой помощи. И, конечно, это должен быть **совершеннолетний человек**, ответственный, без вредных привычек, или, по крайней мере, вы должны быть уверены, что он не будет распивать алкоголь на пляже.

Итак, вы отправились на пляж или отправили сопровождающего. **Далее надо соблюдать следующие правила:**

1. Во время купания ребенок должен находиться исключительно в пределах вашей видимости или видимости сопровождающего. Вы также должны хорошо его слышать.
2. Ответственный человек не должен отлучаться или надолго отвлекаться чтением, работой за компьютером, телефонными разговорами и общением с посетителями пляжа без обязательной периодической проверки ребенка. Иногда окликайте ребенка, чтобы убедиться, что все в порядке.
3. Если ребенок в воде играет с другими детьми, следите, чтобы игры не переходили границ безопасности.
4. Обратите внимание на присутствие шумных компаний взрослых рядом с вашим ребенком. Они могут находиться в состоянии алкогольного опьянения или просто случайно задеть его и покалечить.

ВАЖНО! Учитывайте характер вашего ребенка и степень послушания. Если самодисциплина не его сильное качество, не отпускайте его далеко от себя на глубину. Обязательно надевайте надувное средство безопасности.

Соблюдение простых правил поведения на воде могут уберечь ребёнка от опасностей и сделать летний день на пляже по-настоящему счастливым и радостным.

ПОМНИТЕ !!!

Нарушение правил безопасного поведения на воде – это главная причина гибели людей, в том числе детей.