

Рекомендации МЧС взрослым и детям по безопасному поведению на воде



28 июня, Минск /Корр. БЕЛТА/. Летом больше всего опасности подвержены дети. Поэтому обязательно объясните им, как нужно себя вести на водоеме, чтобы не попасть в беду.

Не упускайте их из виду - всегда будьте начеку, ведь помощь может понадобиться в любой момент.

Помните, что являетесь ребенку примером, поэтому и сами строго соблюдайте правила поведения на воде!

Безопасный отдых у водоемов: МЧС дает рекомендации.

Одна из проблем купания - потеря чувства меры, хотя долгое пребывание в воде приводит к переохлаждению. Озноб и дрожь должны стать поводом немедленно выйти на берег и согреться, например, сделав небольшую энергичную пробежку. Продолжительность плавания зависит от температуры воды и воздуха, силы ветра. Оптимальные условия - ясная безветренная погода от +25°C и вода не ниже +18°C.

МЧС ПРЕДУПРЕЖДАЕТ: СОХРАНЯЕТСЯ ВЫСОКИЙ УРОВЕНЬ ГИБЕЛИ ЛЮДЕЙ НА ВОДЕ

Заходите в воду постепенно во избежание резкого перепада температур и спазма сосудов. Не спешите окунаться сразу после сильного перегрева: отойдите в тень, остыньте и только потом идите плавать. Не стоит купаться на голодный и полный желудок - лучше через полтора часа после приема пищи. Ни в коем случае не купайтесь в грозу!

Совершая дальние заплывы, экономно расходуйте силы, время от времени останавливайтесь передохнуть на воде: лежа на спине или прижав колени и локти к груди и животу (поплавком). Не заплывайте далеко от берега на надувных матрацах и круга, особенно если навык плавания оставляет желать лучшего. В этом случае держитесь поближе к берегу, чтобы в любой момент коснуться дна ногами.



Основные правила безопасного поведения на воде

- ✓ Купаться только в отведенных для этого местах.
- ✓ Не заплывать за знаки ограждения зон купания.
- ✓ Не купаться в состоянии алкогольного опьянения, не нырять с мостов, пристаней и других мест.
- ✓ Осуществлять тщательное наблюдение за купающимися детьми (на расстоянии вытянутой руки).
- ✓ Не плавать на надувных камерах, досках, матрацах.
- ✓ Не устраивать игры на воде, связанные с захватами, не подавать ложные сигналы о помощи.

- ✓ Не подплывать к близко проходящим судам, лодкам.
- ✓ При катании на лодке соблюдать правила движения на водоемах, обязательно иметь спасательный круг и спасательные жилеты по числу пассажиров, нельзя перегружать лодку и сажать в лодку малолетних детей без взрослых.
- ✓ Для необходимости оказания помощи звонить 101 либо 112.



Правила поведения на воде для детей

1. Перед купанием отдохни, неходи в воду разгоряченным или вспотевшим, сделай разминку.
2. Ходи в воду медленно и осторожно, зайдя в воду по пояс, остановись и быстро окунись с головой.
3. Не отплывай далеко от берега, не заплывай за предупредительные знаки (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, голову.
8. Если что-то напугало тебя в воде, не кричи, так как 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, махи 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 к берегу.
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 знаки навигационного оборудования – бакены, буйки и т.д.;
19. На воде следи за младшими братьями (сестрами).

РОДИТЕЛИ, ПОЗАБОТЬТЕСЬ О БЕЗОПАСНОСТИ СВОЕГО РЕБЕНКА!

УБЕРИТЕ в недоступные места



спички
и зажигалки



острые и колющие
предметы
(ножницы, ножи,
иголки и т.п.)



мелкие предметы
(монеты, бусины,
пуговицы)



лекарства



уксус,
растворитель



бытовую
химию

ОПАСНОСТЬ для ребенка представляют



открытые
окна



горячие
жидкости



электророзет-
ки, включен-
ные электро-
приборы



незакреплен-
ная мебель



водные
процедуры
без взрослых

НАУЧИТЕ своего ребенка



в случае
опасной ситуации
убегать



не прятаться



сообщить
взрослым



звонить
по телефону
101 или 112



МИНИСТЕРСТВО ПО ЧРЕЗВЫЧАЙНЫМ СИТУАЦИЯМ
РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ

ВАЖНО!

Не оставляйте детей
без присмотра



Происшествия на воде

Судорога. Возникает довольно часто, причем, когда и где угодно, поэтому нужно обязательно знать, как с ней справиться. Во-первых, не паникуйте и не теряйтесь. Сделайте глубокий вдох и погрузитесь под воду с головой. Крепко ухватите рукой большой палец и сильно тяните ступню на себя, пока сведенная нога не выпрямится. Сразу же плывите к берегу.

Водоворот. Вдохните как можно больше воздуха, погрузитесь в воду и, сделав рывок в сторону течения, всплывите.

Сильное течение. Используйте его, чтобы приблизиться к берегу, но не плывите поперек.

Заросли водорослей. Запутаться в них неприятно, но не так страшно. Держась на плаву, спокойно подтяните ноги и осторожно освободитесь.

Утопление. Главное - держать себя в руках: не барахтайтесь, успокойтесь и перевернитесь на живот или на спину, раскиньте как можно шире руки и ноги - так вы подниметесь на поверхность. Чтобы сделать новый вдох, лежа на животе, поднимите голову, а затем выдыхайте в воду. Лежа на спине - дышите медленно и глубоко. Не выдыхайте до конца, в легких всегда должен оставаться воздух для поддержания на плаву. В этих же целях слегка загребайте руками воду под себя. Немного отдохните и потихоньку перемещайтесь к берегу.

Памятка для родителей



Правила безопасного поведения на водоеме (реке, озере)

Если вы отдыхаете вместе с ребенком:

- обратите внимание, что дно водоема должно быть чистым и неглубоким, без коряг, водорослей и ила;
- проверьте, нет ли на берегу битого стекла, острых камней и других опасных предметов;
- располагайтесь с ребенком в тени деревьев, избегая прямых солнечных лучей;
- наденьте на ребенка головной убор;
- не допускайте ситуаций, когда ребенок находится возле водоемов (река, озеро) один;
- наблюдайте за ребенком, когда он играет на берегу, не выпускайте его из вида;
- входите в воду с ребенком постепенно, резкое погружение может спровоцировать сбой сердцебиения и судороги;
- не позволяйте ребенку нырять с ограждений или берега;
- пресекайте шалости детей на воде;
- не допускайте переохладения ребенка, чередуйте игры на берегу с купанием.

Спасение утопающего

- Позовите на помощь других людей или спасателей
- Бросьте тонущему спасательный круг или длинную веревку с узлом на конце
- Если есть лодка, подберитесь к человеку на ней и попробуйте помочь. Если уверены в своих силах и хорошо плаваете, постарайтесь добраться до него самостоятельно
- Приблизившись, обхватите жертву сзади за плечи и пресекайте ее неосознанные попытки уцепиться за вас, плывите обратно. Если утопающий без сознания, тащите его к берегу, взяв рукой под подбородок так, чтобы лицо постоянно находилось над водой
- Попросите окружающих вызвать скорую и немедленно переходите к оказанию первой помощи. Паралич дыхательного центра наступает через 4–6 минут после погружения под воду, а сердечная деятельность может сохраняться до 15 минут, поэтому делать это надо быстро
- Если человек потерял сознание или успел наглотаться воды, удалите ее из легких: положите пострадавшего животом на валик (бревно, колено) так, чтобы голова свешивалась вниз, а затем резко нажимайте раскрытыми ладонями между лопаток (повторять, пока изо рта не потечет вода)
- Если пострадавший после этого все еще не дышит, нужно сделать сердечно-легочную реанимацию (СЛР): переверните его на спину и уложите на твердую поверхность, очистите нос и рот от грязи и ила. Приступайте к искусственному дыханию и непрямому массажу сердца: 2 вдоха - 30 нажатий (когда СЛР делают 2 человека). Продолжайте до тех пор, пока он не сможет дышать самостоятельно



КАК ДЕЙСТВОВАТЬ В ЧРЕЗВЫЧАЙНЫХ СИТУАЦИЯХ НА ВОДЕ



В любой ситуации на воде успокойтесь и не паникуйте.

Почувствовали, что свело ногу (судорога):



- сделайте глубокий вдох и погрузитесь под воду с головой;
- крепко ухватите рукой большой палец и сильно тяните ступню на себя (пока нога не выпрямится);
- плывите к берегу.

Попали в водоворот:



- сделайте глубокий вдох;
- погрузитесь в воду;
- сделав рывок в сторону течения, всплывайте на поверхность.

Попали в сильное течение:



- не плывите против течения;
- используйте течение, чтобы приблизиться к берегу.

Начали тонуть:



- перевернитесь на живот или на спину;
- раскиньте руки и ноги (как можно шире);
- не выдыхайте полностью (в легких должен оставаться воздух);
- руками слегка загребайте воду под себя;
- плывите к ближайшему берегу.

Источник: МЧС Беларуси.

© Инфографика 

ГОРДИМСЯ, ЧТО НАУЧИЛИ!

правилам безопасности

Научите ребенка
плавать, а также
правилам безопасного
поведения на воде:

- купаться только
под присмотром
взрослых;
- не прыгать в воду
с обрывов, крутых
берегов;
- плавать только
в оборудованных
местах;
- не устраивать
опасных игр на воде.



Министерство по чрезвычайным ситуациям Республики Беларусь