

ПАМЯТКА О МЕРАХ БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ПОСЕЩЕНИИ ВОДНЫХ ОБЪЕКТОВ

Лето - замечательная пора для отдыха детей и взрослых. В теплые дни хочется отдохнуть у водоема, искупаться в реке или озере. Однако, беспечное поведение на водном объекте, неорганизованное и бесконтрольное купание таят в себе серьезную опасность.

Одной из основных причин гибели людей на водных объектах является купание в неустановленных местах. При нырянии в незнакомых местах можно удариться головой, потерять сознание и погибнуть. Детвора устраивает в воде игры, связанные с захватами других пловцов, плавают на бревнах, досках и самодельных плотках. Бесконтрольно купающиеся дети часто допускают переохлаждение тела, испытывают судороги, которые сводят руку, а чаще ногу или обе ноги, что может привести к гибели.

Помните, что на водоемах запрещено:

- купаться в необследованных водоемах, в местах, где выставлены щиты (аншлаги) с надписями о запрете купания;
- прыгать в воду с сооружений, не приспособленных для этих целей;
- загрязнять и засорять водоемы;
- плавать на досках, бревнах, лежаках, автомобильных камерах, надувных матрацах;
- приводить с собой животных в места массового отдыха населения на воде;
- категорически запрещается проведение любых мероприятий на воде вне пределов видимости и без обеспечения средствами сигнализации, оповещения и связи;
- одиночные, без контроля взрослых, купания детей и просто нахождение их у водоема.

Напоминаем, что купание граждан в водоемах, где оно запрещено, одна из основных причин гибели людей.

Отдыхая на водоемах, не оборудованных в соответствии с требованиями безопасности, вы подвергаете свою жизнь серьезной опасности!

Помните, что обязательное соблюдение всех правил поведения на воде — залог сохранения здоровья и спасения жизни многих людей!

Безопасное место для купания - это специально оборудованное для этой цели купальня (пляж), который должен отвечать следующим требованиям:

Береговая территория места купания должна отвечать санитарно-эпидемиологическим требованиям.

В местах купания не должно быть выхода грунтовых вод с низкой температурой.

Не должно быть водоворотов и воронок, скорость течения воды не должна превышать 0,5 м/сек.

Границы акватории в местах купания должны быть с глубиной 1,3 метра.

На каждом пляже должно быть выделено и ограждено место для купания детей.

Глубина в месте купания детей не должна превышать 1,2 метра.

На пляжах, предназначенных для купания, должны располагаться, туалеты, раздевалке, урны для мусора, зонтики.

При возникновении Чрезвычайных ситуаций, следует немедленно обратиться на спасательные посты расположенные на пляже, либо по телефону 112.

Техника безопасности на воде для детей — поведение в критических ситуациях:

Правила безопасности на воде для детей — без паники

Часто люди тонут из-за того что поддаются панике и не умеют контролировать свое тело. Надо научиться отдыхать лежа на воде, это поможет восстановить силы. Для этого надо перевернуться на спину, руки надо слегка развести в стороны, ноги тоже и можно немного согнуть. Если тело постепенно погружается в воду, то можно легкими расслабленными движениями поддерживать его на поверхности.

Если во время плавания ты попал в заросли водорослей — не паникуй. Плыви медленно и аккуратно, освобождайся от стеблей растений, гребки совершай у самой поверхности воды.

Если ты попал в водоворот, то надо набрать в легкие как можно больше воздуха, нырни под воду и резко под водой сверни в сторону от водоворота.

Если ты попал в сильное течение, то не пытайся плыть против него — это заберет все силы. Плыви по течению, но под таким углом, чтобы всё время приближаться к берегу. Возвращайся назад по суше.

При плавании в океане или море можно столкнуться с явлением «канал обратной тяги». Это место, где волны возвращаются обратно. Попав в такое место пловца будет относить от берега. В таком случае надо плыть перпендикулярно каналу (то есть, по сути, вдоль берега), так как он обычно не шире 50 метров, а уже когда течения ослабнет направляться к берегу. Для возвращения используй силу волн, пусть они накатываются на твою спину и подталкивают к берегу.

Оказание первой помощи при возникновении судорог:

Кисти руки - нужно быстро и с силой сжав пальцы в кулак, сделать резкое, отбрасывающее движение рукой в наружную сторону и разжать кисть.

Икроножной мышцы - необходимо вдохнуть побольше воздуха, согнуться, двумя руками взять свою пострадавшую стопу за носок и сильно потянуть на себя, при этом ногу в колене не сгибать.

Мышцы бедра - схватить пораженную ногу с наружной стороны ниже голени у лодыжки (под подъем) и, согнув ногу в колене, потянуть и прижать пятку ноги к ягодице. Чем выше и сильнее, тем лучше.

Если озноб ощущается длительное время, нужно выйти из воды и согреться.

Нельзя прыгать или бросаться в воду после длительного пребывания на солнце или после большой физической нагрузки.

Что нужно знать родителям про безопасность детей на воде.

Дети всегда должны быть под присмотром взрослых.

В воду ребенок может зайти только с разрешения взрослого и находиться всегда в поле зрения родителя.

Объясните ребенку, что ни в коем случае нельзя заплывать за буйки или на определенное расстояние от вас. Особенно это касается кругов и надувных матрасов, которые очень быстро относят человека далеко от берега.

Не купайтесь сами и не разрешайте детям купаться в запрещенных водоемах. Помимо инфекции в воде, такое купание может быть опасно теми предметами, которые находятся на дне.

Не допускайте игр между детьми, которые могут привести к травмам. Например, прыгать друг у друга с плеч, подныривать и тянуть за ноги, топить друг друга. Шутки могут обернуться трагедией.

Не играйте с детьми на причалах, водорезах и набережных, то есть там, где можно упасть в воду. Лучше отойти на пляж или лужайку.

Ни в коем случае ребенок не должен подавать ложные сигналы о помощи. Расскажите малышу, что такими действиями он может отвлечь взрослых от действительно опасных ситуациях.

Купаться надо часа через полтора после еды.

Если температура воды менее +16 °С, то купаться вообще не рекомендуется, так как от холода могут начаться судороги или может произойти потеря сознания.

При температуре воды от +17 до +19 °С и температуре воздуха около 25 °С, в воде не следует находиться более 10-15 минут.