

ФКУ «Центр ГИМС МЧС России по Омской области»



ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ НА ВОДЕ В ЛЕТНИЙ ПЕРИОД

2019

Меры безопасности на водных объектах в летний период.

ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ НА ВОДЕ

ОСНОВНЫЕ ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ НА ВОДЕ И ПРАВИЛА ОКАЗАНИЯ ПЕРВОЙ ПОМОЩИ ПОСТРАДАВШИМ

С началом летнего периода на водоёмах нашей области начинается купальный сезон. Людей привлекает красота наших водоёмов. Ведь Омская область богата своими реками и озёрами. Порой люди забывают, что водоёмы могут хранить в себе много опасностей: омуты, воронки, подводные препятствия, сильные течения. Всем известно, что лучший отдых - это отдых у воды. Это спорт, плавание, рыбалка, игры в воде, катание на лодках, гидроциклах. Но, к сожалению, вода может доставлять не только удовольствия, но и привести к трагическим последствиям, беде. С наступлением купального сезона, особенно если лето выдается жарким, резко возрастает приток отдыхающих к воде, и соответственно увеличивается количество несчастных случаев, даже, казалось бы, на самых безопасных мелких городских водоемах. Каждый может оказаться в ситуации, когда исключительно от его умелых действий будет зависеть его жизнь и жизнь рядом находящегося человека. Поэтому полезно вспомнить основные правила безопасного поведения на водоемах и способы помощи утопающим, твердо сознавая при этом, что на воде несравненно легче предупредить несчастье, чем ликвидировать чрезвычайную ситуацию. Прежде всего, обеспечьте собственную безопасность, иначе у вас не будет возможности оказать помощь другим.

Во избежание несчастных случаев отдыхающие должны знать, что категорически запрещается:

1. Купайтесь только в специально отведенных местах, на оборудованных пляжах, где в случае несчастного случая вы можете получить специализированную помощь спасателя. Непроверенный водоем - водовороты, глубокие ямы, густые водоросли, холодные ключи, коряги, сильное течение, захлащенное дно - может привести к травме, ныряние - к гибели.
2. Не купайтесь в состоянии алкогольного опьянения. Это основная причина гибели людей на воде.
3. Не подплывайте к близко идущим (стоящим на якоре, у причалов) судам, катерам, лодкам, плотам, не ныряйте под них - это опасно для жизни, вас может затянуть под днище, винты, ударить бортом, захлестнуть волной.
4. Соблюдайте правила пользования лодками и другими плавательными средствами: не перегружайте их, не раскачивайте, не прыгайте с них в воду, при необходимости залезть в лодку, делать это надо со стороны носа или кормы,

чтобы не опрокинуть ее. Помните, что кто-то из находящихся в лодке может не уметь плавать.

5. Не пользуйтесь надувными матрацами, камерами, досками особенно при неумении плавать. Даже слабый ветер способен унести их далеко от берега.

6. Если не умеешь плавать, заходи в воду только по пояс.

7. Не заплывайте за буйки и другие ограждения, установленные в местах для купания. Они предупреждают: дальний заплыв - это переохлаждение, мышечное переутомление, судороги, гибель.

8. Не допускайте шалостей на воде, связанных с нырянием и захватом купающихся, не балуйте на воде, не пугайте других.

9. Не подавайте ложных сигналов бедствия.

10. Не купайтесь в одиночку в вечернее и ночное время суток. В темноте вы можете потерять ориентацию и заплыть слишком далеко от берега, вас могут не заметить с идущего судна, ночью простой испуг превращается в панический страх - первую причину утопления. Одной из опасностей для жизни человека, находящегося в воде, является переохлаждение организма, в результате чего в нем начинаются необратимые процессы и человек погибает даже на мелководье. Купаться рекомендуется при температуре воды не ниже +18°C, а воздуха +20°C. Купаться подряд можно не более 3-5 раз по 10-15 минут. Не рекомендуется купаться после еды раньше, чем через 1,5-2 часа. Купание детей должно проходить только под контролем взрослых! Обязательно научитесь плавать!

САМОСПАСАНИЕ

1. В воде появились судороги: свело руки или ноги. Не теряйся, старайся удержаться на поверхности воды, пlying на спине. Энергично разотри сведенную мышцу. Если есть на берегу люди, не стесняйся позвать их на помощь.

2. Если случайно хлебнул воды. Остановись, приподними голову над водой и откашляйся. Энергичные движения рук и ног помогут тебе держаться вертикально в воде, а потом приплыть к берегу.

3. Попав в водоворот, набери побольше воздуха в легкие. Погрузись в воду и сделай сильный рывок в сторону по течению, всплывай на поверхность.

4. Запутавшись в водорослях, не делай резких движений и рывков. Ляг на спину и постарайся мягкими, спокойными движениями выплыть в ту сторону, откуда приплыл. Если это не поможет, нужно подтянуть ноги к животу и осторожно освободиться от водорослей руками.

5. Попад в сильное течение, не теряйся, не плыви против потока. Плыви по течению, постепенно смещаясь к берегу. Основное при самоспасании – не впасть в панику, владеть собой, спокойно предпринимать все необходимые меры для выхода из создавшегося положения.

ПОМОЩЬ УТОПАЮЩЕМУ

Если вы заметили тонущего человека или услышали крики о помощи, немедленно сообщите о происшествии в службы спасения. Занесите в память вашего сотового телефона номера служб спасения: 112 и 44-91-00. Спасатели всегда готовы оказать помощь терпящему бедствие на воде, они имеют для этого соответствующее снаряжение, в том числе и для подъема утонувшего с грунта (дна) и последующего его оживления, если он находился под водой не более 6 минут, поэтому действовать надо решительно и оперативно. Если поблизости нет спасательной станции, некому придти на помощь, кроме вас, прежде всего, оцените свои возможности и, если вы уверены в своих силах:

1. Посмотрите, нет ли рядом спасательного круга или другого предмета, способного увеличить плавучесть человека (палки, доски), бросьте его на максимальное расстояние в сторону тонущего. Подплывите к нему (но не вплотную), постарайтесь успокоить и ободрить. Выясните, контролирует ли он свои действия, если тонущий не потерял самообладание, то помогите ему держаться на воде и добраться до берега, при этом он может держаться за ваши плечи.

2. Если терпящий бедствие потерял самообладание, то действовать надо осторожно, чтобы он не увлек вас за собой под воду. Подплыв, надо нырнуть под него и, взяв за ноги, вытолкнуть вверх, одновременно разворачивая его к себе спиной. Оказавшись сзади, захватите своей рукой обе руки тонущего под локти, приподнимите и разверните его лицом вверх над поверхностью воды, чтобы он мог дышать. Ваша вторая рука при этом остается свободной, и вы можете плыть и транспортировать тонущего к берегу.

3. Если человек уже погрузился под 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. Подняв потерпевшего из воды и доставив его на берег, попросите находящихся поблизости людей вызвать «Скорую помощь» и немедленно начинайте его оживление.

ОЖИВЛЕНИЕ

Оживление требуется при наступлении клинической смерти. Признаки смерти: зрачки широкие, не реагируют на свет; нет пульсации на сонной артерии - на боковой поверхности шеи; отсутствует сознание; отсутствует дыхание. Причиной смерти при утоплении является наполнение водой легких, прекращение из-за этого дыхания и остановка сердца. Для их восстановления надо последовательно выполнять следующие действия:

1. Очистите рот и нос пострадавшего платком или краем рубашки от грязи и ила, повернув его голову набок.

2. Положите его животом на согнутое колено (голова должна свешиваться вниз), резко нажимая раскрытыми ладонями между лопаток, удалите воду из дыхательных путей и желудка.

3. После удаления воды немедленно начинайте делать искусственное дыхание «рот в рот» и непрямой массаж сердца одновременно. Искусственное дыхание. Уложите пострадавшего на спину на ровную твердую поверхность, максимально запрокиньте его голову назад (это важно), встаньте на колени слева от него, зажмите ему ноздри. Сделайте глубокий вдох, приложите губы к губам пострадавшего (желательно через платок) и с силой выдохните в него воздух. Ритм искусственного дыхания 12-16 раз в минуту. Непрямой массаж сердца. Одну ладонь положите поперек нижней части грудины, другую ладонь - поверх первой накрест. Надавите на грудину запястьями так, чтобы она прогнулась на 3-4 см, и отпустите. Прогибать нужно сильно, толчком, используя вес своего тела. Массаж осуществляется только прямыми руками. Ритм - 60-70 надавливаний в минуту. Если оживление проводит один человек, то рекомендуют проводить 2 последовательных вдувания и 30 надавливаний на грудную клетку. Искусственное дыхание «рот в рот» и непрямой массаж сердца необходимо производить:

1. Пока пострадавший не придёт в чувства;
2. До приезда скорой медицинской помощи;
3. Пока не закончатся силы у лица, которое спасает.

Основные правила, которые должен соблюдать каждый человек, собирающийся купаться в водоеме

1. купаться в специально отведенных местах – на пляжах;
2. не купаться в нетрезвом состоянии;
3. дети должны купаться только в присутствии взрослых;
4. не нырять в воду в незнакомых местах, а также с лодок, причалов, набережных, мостов;
5. во время купания не терять друг друга из вида;
6. не подавать сигналов ложной тревоги;
7. не доводить себя до переохлаждения и переутомления;
8. в водоемах с большим количеством водорослей плыть у поверхности воды, не задевая растений и не делая резких движений; если же руки и ноги спутываются стеблями, необходимо сделать остановку и освободиться от них.
9. не купаться в одиночку в вечернее и ночное время суток.

Категорически запрещается:

1. купаться в местах, где установлены щиты с предупреждающими и запрещающими знаками и надписями;
2. заплывать за буйки, обозначающие границы плавания;
3. подплывать к моторным, парусным судам, весельным лодкам и другим плавсредствам;
4. купаться в состоянии алкогольного опьянения;
5. приводить и купать на пляже собаку и других животных;
6. купаться в холодной воде (менее 15 градусов);
7. плавать на досках, бревнах, лежаках, автомобильных камерах и других непригодных для этого средствах;
8. допускать шалости в воде, связанные с нырянием, захватом капающего, погружением товарищей в воду, толканием на глубокое место;
9. купаться в загрязненных водоемах.

Наставление рыболовов по правилам безопасности на водоёмах.

Рыбалка занимает третье место по популярности среди самых предпочитаемых увлечений сильной половины. Но следует заметить, что это не самая безопасная забава и порой обычное хобби становится причиной трагедии. Основными причинами подобных происшествий являются невнимательность, неопытность и неосторожность горе - рыболовов. Хотелось бы дать совет, как себя обезопасить от падения в воду при ловле рыбы с лодки. Соблюдайте основные правила:

- не совершать в лодке резких и необдуманных движений;
- якорь спускать на дно исключительно с носа;
- при «встрече» с друзьями, более крупными судами, обходить со стороны, и ни в коем случае не пересекать им курс;
- плыть проверенными маршрутами и не забывать о погодных условиях. Всегда нужно быть готовым к перемене погоды, поэтому перед выездом на рыбалку необходимо проверить направление и скорость ветра, прослушать прогноз погоды в выбранном районе ловли. Если же с погодой не угадали и гроза застигла уже в лодке, нужно попытаться пристать к берегу и спрятаться от шквала под деревом. А если это невозможно, следует лечь на дно лодки и укрыться плащом. При подходе к берегу следите за поверхностью водоёма и глубиной, чтоб ничего не повредило целостность судна и не пробило корму. Помните, какие бы «приключения» не произошли на рыбалке, необходимо сохранять спокойствие, ясность ума и действовать согласно сложившимся обстоятельствам. Только тогда возможно позитивно отдохнуть и порадовать семью рыбным меню.

Рекомендации родителям, как себя вести с детьми во время отдыха на водоёмах.

- Никогда не позволяйте ребёнку купаться одному. Его должен сопровождать взрослый или другой ребёнок, который сможет поднять тревогу, если внезапно произойдёт несчастный случай, который могут не заменить мастер-пловец, спасатель или другие купальщики;
- Дети любят кататься на самодельных плотках, надувных матрацах и камерах. Это также таит в себе опасность. Самодельный плот может в любой момент перевернуться, а надувные матрацы и камеры может легко унести ветром далеко от берега. При катании на лодке нельзя в ней баловаться, раскачивать её, вставать, меняться местами, перегибаться через борт;
- Обязательно узнайте глубину места, где вы собираетесь купать ребёнка. Не купайте ребёнка (и не купайтесь сами) сразу после еды;
- Наблюдайте при купании за детьми – особенно, если на пляже много людей;
- Дети до 5 – 6 лет очень часто пребывают на пляже без одежды. Для того, чтобы Вы могли легко следить за своим ребёнком, наденьте на берегу на него яркую панаму, девочке можно завязать волосы яркой резинкой или бантом. Когда ребёнок плавает, надевайте на него легкоотличимые от других нарукавники или круг;
- Детям более старшего возраста покупайте яркие и заметные плавки, купальники;
- Не позволяйте детям заплывать на большую глубину;
- Сейчас в продаже имеется достаточно большое количество надувных плавсредств. При покупке следует обращать внимание на то, чтобы плавсредство состояло из нескольких независимых надувных частей;
- При повреждении одного из них ребёнок будет держать на воде неповреждённая часть;
- Входить в воду следует постепенно (не нырять), начиная с обрызгивания ног; затылка; грудной клетки ребёнка;
- Ныряния запрещаются купальщикам, которые недавно перенесли отит или прободение барабанной перепонки, головокружения или аллергические расстройства. Вне бассейна можно нырять только после обследования дна. (глубины, препятствий).

Спасательный жилет и его назначение.

Спасательные жилеты применяются при чрезвычайных ситуациях (авариях судов и самолётов) и должны поддерживать на плаву человека вне зависимости от того, находится он в сознании или нет. Для того, чтобы человек не захлебнулся, воротник спасжилета изготавливается в форме специальной подушки, которая поддерживает на плаву голову пострадавшего. Спасательные жилеты обладают очень хорошей плавучестью. Во время плавания на маломерных судах судоводитель и пассажиры должны быть одеты в спасательные жилеты. Согласно о внесении дополнений в приказ Министерства природных ресурсов и экологии Омской области от 10.05.2011г. п. 6.1.