Правила безопасного поведения на водоемах

Государственные учреждения МЧС России

|  |
| --- |
|  |
| Министерство Российской Федерации по делам гражданской обороны,чрезвычайным ситуациям и ликвидации последствий стихийныхбедствий |
| **Правила безопасного поведения на водоемах** |
| В летнийпериод жары и отпусков каждый горожанин стремится на природу, чтобыискупаться раз-другой в подходящем водоёме. Но нередко обычноекупание оборачивается трагедией.Главной причиной возникновения несчастных случаев на воде можноназвать отсутствие культуры безопасности у населения и незнаниепростейших правил поведения на воде.Знание правил и умение оказать первую помощь пострадавшемунеобходимы для каждого отдыхающего.ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОГО ПОВЕДЕНИЯ НА ВОДЕКупаться следует в специально оборудованных местах: пляжах,бассейнах, купальнях. Не входите в воду в состоянии алкогольногоопьянения. Алкоголь блокирует нормальную деятельность головногомозга. В воде следует находиться не более 10-15 минут. Припереохлаждении тела могут возникнуть судороги. При судорогахпомогает укалывание любым острым предметом (булавка, щепка, острыйкамень и др.). Не подплывайте близко к идущим судам. Вблизи идущеготеплохода возникает течение, которое может затянуть под винт.Опасно прыгать или нырять в воду в неизвестном месте - можноудариться головой о грунт, корягу, сваю и т.п., сломать шейныепозвонки, потерять сознание и погибнуть. Не допускайте грубых игрна воде. Нельзя подплывать под купающихся, «топить», подаватьложные сигналы о помощи и др. Не оставляйте возле воды малышей. Онимогут оступиться, упасть, захлебнуться водой или попасть в яму.Очень осторожно плавайте на надувных матрасах и надувных игрушках.Ветром или течением их может отнести далеко от берега, а волной -захлестнуть, из них может выйти воздух, что может привести к потереплавучести. Не используйте гребные и моторные плавсредства, водныевелосипеды и мотоциклы в зонах пляжей, в общественных местахкупания при отсутствии буйкового ограждения пляжной зоны и вграницах этой зоны. Не заплывайте в зону акватории, гдепередвигаются катера и гидроциклы. Вы рискуете пострадать отдействий недисциплинированного или невнимательного владельцаскоростного моторного плавсредства.ПРАВИЛА ОКАЗАНИЯ ПЕРВОЙ ПОМОЩИ ПОСТРАДАВШЕМУ НА ВОДЕ.Если пострадавший находится без сознания, умейте оказать ему первуюпомощь.Нижним краем грудной клетки пострадавшего кладут на бедро согнутойв колене ноги так, чтобы голова была ниже туловища. Обернув палецплатком или тканью, очищают рот от ила, песка, грязи и, энергичнонадавливая на корпус, выдавливают воду из дыхательных путей ижелудка. При отсутствии дыхания приступают к искусственному поспособу изо рта в рот или изо рта в нос. Тело должно лежать натвердой поверхности, а голова должна быть запрокинута (чтобы воздухпопадал в легкие, а не в желудок). Воздух выдыхают в ротпострадавшему через марлю или платок. Частота выдохов - 17 раз вминуту. При остановке сердца искусственное дыхание чередуют снепрямым массажем сердца, надавливая на грудину 3 - 4 раза междувдохами. Лучше это делать вдвоем.ПРАВИЛА ПЕРВОЙ ПОМОЩИ ПРИ ТЕПЛОВОМ ИЛИ СОЛНЕЧНОМ УДАРЕ.Наиболее опасно пребывание на солнце с 11 до 17 часов дня. В этовремя риск перегрева максимален. В жаркое время суток старайтесьбольше находиться в тени. Избегайте прямых солнечных лучей.Обязательно наденьте головной убор. Пейте много жидкости, лучшеминеральной воды (не менее 2 литров в день). После длительногопребывания на солнце входить в воду следует постепенно, чтобы телопривыкло к прохладной воде.Симптомы теплового и солнечного удара: покраснение кожи,головокружение, головная боль, тошнота, общая слабость, вялость,ослабление сердечной деятельности, сильная жажда, шум в ушах,одышка, повышение температуры тела, в тяжелых случаях - потерясознания.Под воздействием солнечных лучей могут возникнуть ожоги кожи 1-2степеней. Во избежание ожогов используйте солнцезащитныесредства.Помощь при тепловом ударе:Немедленно поместите пострадавшего в тень или перенесите его впрохладное помещение. Снимите одежду с верхней половины тела иуложите на спину, немного приподняв голову. Положите на головухолодный компресс. Оберните тело мокрой простыней или опрыскайтепрохладной водой. Дайте пострадавшему обильное питье. Приобморочном состоянии поднесите к носу вату, смоченную нашатырнымспиртом. При необходимости, вызовите врача. |
| Министерство Российской Федерации по делам гражданской обороны,чрезвычайным ситуациям и ликвидации последствий стихийных бедствий© 2025 |