

# БЕЗОПАСНОСТЬ НА ВОДЕ В ЛЕТНЕЕ ВРЕМЯ

## МЕРЫ БЕЗОПАСНОСТИ НА ВОДОЁМАХ



ПЕРЕД КУПАЛЬНЫМ СЕЗОНОМ ОБЯЗАТЕЛЬНО ПОСЕДИТЕ ВРАЧА!



НЕ ПЕРЕОХЛАДИТЕСЬ И НЕ ПЕРЕГРЕВАЕТЕСЬ! ПОСЛЕ ПРИЕМА ПИЩИ СДЕЛАЙТЕ ПЕРЕРЫВ 1,5-2 ЧАСА!



КУПАЙТЕСЬ ТОЛЬКО В РАЗРЕШЕННЫХ МЕСТАХ, НА БАЛКОТРОСНЫХ БАЖАХ!



НЕ КУПАЙТЕСЬ В ШТОРМОВУЮ ПОГОДУ! БЕРЕГИТЕСЬ ВОЛН!



НЕ КУПАЙТЕСЬ У КРУТЫХ ОБРЫВОВ, БЕРЕГОВ С СИЛЬНЫМ ТЕЧЕНИЕМ, В ЗАБОРЧЕННЫХ И ЗАРОСШИХ РАСТИТЕЛЬНОСТЬЮ МЕСТАХ!



НЕ ПОДНИМАЙТЕ К ПРОХОДИМЫМ СУДАМ, НЕ ВЗБРАЙТЕСЬ НА ТЕХНИЧЕСКИЕ И/ИЛИ ОПРЕДЕЛЕННЫЕ ЗНАКИ!

## КАК ВЕСТИ СЕБЯ НА ВОДЕ



НЕ СТОЙТЕ И НЕ ИГРАЙТЕ В ТЕМ МЕСТАХ, ОТКУДА МОЖНО СВАЛИТЬСЯ В ВОДУ!



НЕ ВЫБИРАЙТЕ В НЕЖЕЛАТЕЛЬНЫХ МЕСТАХ! НЕ ИЗВЕСТНО, ЧТО ТАМ МОЖЕТ ОКАЗАТЬСЯ НА ДНЕ!



НЕ ИСПОЛЬЗУЙТЕ ДЛЯ ПЛАВАНИЯ САМОДЕЛЬНЫЕ УСТРОЙСТВА! НИЖЕ ПОСУТЫ НЕ ВЫДЕРЖИВАЙТЕ ВЕЩИ И ПЕРЕНОСИТЬСЯ!



НЕ ЗАБИРАЙТЕ ДАЛЕКО ОТ БЕРЕГА НА НАДУВНЫХ МАТРАСАХ И ШТОУМОВАЛЬНЫХ КАМЕРАХ!



В ВОДЕ ИСКАЖАТЕ ВЕРТИКАЛЬНОГО ПОЛОЖЕНИЯ, НЕ ХОДИТЕ ПО ИСТОКУ И ЗАРОСШЕМУ ВОДОРОСЛЯМИ ДНУ.



НЕ БОРЬТЕСЬ С СИЛЬНЫМ ТЕЧЕНИЕМ! ВЫБИРАЙТЕ ПО ТЕЧЕНИЮ ПОСТЕПЕННО ПРИБЛИЖАЙСЯ К БЕРЕГУ!

## ОКАЗАНИЕ ПОМОЩИ ПОСТРАДАВШИМ НА ВОДЕ



ИСПОЛЬЗУЙТЕ ДЛЯ СПАСЕНИЯ ЛЮБЫЕ ПОДУШНЫЕ СРЕДСТВА!



НЕ УСТАВАЙТЕ ОТ ПЕРЕВЕРНУВШЕГОСЯ ЛОДКИ ДО ПРИЯТИЯ ПОМОЩИ!



ПОДНИМАЙТЕ ТОКУЩЕГО ИЗ ВОДЫ ТОЛЬКО С КОРМОВОЙ ЧАСТИ СПЕЦИАЛЬНОГО СРЕДСТВА!



НЕ ОСТАВЛЯЙТЕ ДОПЫТКЕ ДОСТАТЬ УТОПАЮЩЕГО СО ДНА, ЭТО МОЖНО ДЕЛАТЬ ТОЛЬКО С МОМЕНТА ЕГО ПОЛУЧЕНИЯ.



НЕ ДАВАЙТЕ УТОПАЮЩЕМУ СХВАТИТЬ ВАС, ПРИ КРАТКОВОРЕ УТОПАЮЩЕГО СЛЕДИТЕ ЗА ТЕМ, ЧТОБЫ ЕГО ГОЛОВА ВСЕ ВРЕМЯ НАХОДИЛАСЬ НАД ВОДОЙ.



ДЛЯ ПОМОЩИ ПОСТРАДАВШЕГО НА БЕРЕГЕ ОЧИСТИТЕ ЕМУ ПОЛОСТЬ РТА, В УДАЛЕНЕ ВОДУ ИЗ ДОКАЗАТЕЛЬНЫХ ТУТ, ЛЕЖКА И КОЛДАА.

## ПРАВИЛА ПОЛЬЗОВАНИЯ ЛОДКАМИ И КАТЕРАМИ



НЕ ПЕРЕУЖИВАЙТЕ ЛЮДИМ И КАТЕРАМ! НЕ ПОДСТАВЛЯЙТЕ БОРТ ЛОДКИ ВОЛНАМ!



НЕ ИЖИТЕСЬ МЕСТАМИ ПРИ ДВИЖЕНИИ ЛОДКИ И КАТЕРАМ! НЕ САДИТЕСЬ НА БОРТА И НЕ СТОЙТЕ НА СКАМЬКАХ!



НЕ ПРЫГАЙТЕ С БОРТОВ ЛОДКИ И КАТЕРАМ! НЕ ПЫТАЙТЕСЬ УХВАТИТЬСЯ ЗА ТЕХНИЧЕСКИЕ СРЕДСТВА ОУЩАЖЕНИЯ, ЕСЛИ И ЗНАКИ!



НЕ ВЫХОДИТЕ НА СУДОВОЙ КОД! НЕ ПОДНИМАЙТЕ К ПРОХОДИМЫМ СУДАМ! НЕ ПЕРЕБЕЖИВАЙТЕ КУРС НАДУВНЫХ СУДОВ!



НЕ ВЛЕЗАЙТЕ НА ЛОДКАХ, КАТЕРАХ И ГИДРОЦИКЛАХ В МЕСТАХ НАХОЖДЕНИЯ КУРЯЩИХ НАСЕЛЕНИЯ!



КОГДА НА КАТЕРАХ И ЛОДКАХ ОБЯЗАТЕЛЬНО ВЫКЛЮЧАЙТЕ БЕЛЫЙ ФОНАРЬ!

# НЕ ОСТАВЛЯЙТЕ ДЕТЕЙ БЕЗ ПРИСМОТРА



# ВБЛИЗИ ВОДОЕМОВ!

# БЕЗОПАСНОСТЬ НА ВОДЕ

Взрослые должны научить детей правилам поведения на воде и не оставлять ребёнка без присмотра ни на минуту

НЕОБХОДИМО СОБЛЮДАТЬ СЛЕДУЮЩИЕ ПРАВИЛА:



купайтесь только там, где есть разрешающие знаки



не играйте на обрывистых берегах



на открытой воде (на лодках, плотках, «бананах») одевайте спасательные жилеты



не заплывайте далеко от берега на надувных матрасах



не заплывайте за буйки



не затевайте опасных игр на воде



не ныряйте в незнакомых местах

Учите детей  
ПЛАВАТЬ  
с раннего возраста

Взрослые должны научить детей правилам поведения на воде и не оставлять ребёнка без присмотра ни на минуту

**УГРОЗА УТОПЛЕНИЯ** возникает, когда происходит **непроизвольное попадание воды в дыхательные пути**. Наиболее часто это происходит с подростками, детьми и взрослыми, находящимися в состоянии алкогольного опьянения. Когда жертва оказывается под водой, происходит задержка дыхания, которая потом сменяется непроизвольным вдохом. Примерно в 15% несчастных случаев вода не поступает в легкие, а пострадавшие погибают от удушья.

В такой ситуации сначала прекращается дыхание, затем происходит остановка сердечной деятельности. С прекращением функционирования дыхательной и сердечно-сосудистой систем вскоре наступает смерть. Необходимо немедленно вызвать скорую медицинскую помощь, а до ее прибытия оказать пострадавшему первую медицинскую помощь.

Утонуть может человек, не умеющий хорошо плавать, физически слабый или уставший, больной или раненый, а также человек, находящийся в холодной воде или случайно упавший в воду.

Следует помнить, что тонущий человек действует бессознательно и инстинктивно. **Даже если пострадавший – ребенок, ваш друг или близкий человек, он может вцепиться в вас мертвой хваткой и будет тянуть под воду. Тогда вы не сможете помочь, но и сами вполне можете утонуть.**



## Правила поведения на воде

- ◆ Прежде, чем начать купание, посоветуйтесь с врачом.
- ◆ Начинайте купание в солнечную и безветренную погоду при температуре воздуха 20-25°C, а воды – не ниже 18°C.
- ◆ НЕ купайтесь и не ныряйте в незнакомых местах: на дне могут быть сваи, камни, проволока, битое стекло.
- ◆ НЕ следует купаться раньше, чем через 1,5-2 часа после еды, иначе может наступить спазм желудка, появиться рвота.
- ◆ В воде можно находиться 10-15 минут. НЕ купайтесь до озноба. От переохлаждения могут появиться сердечные спазмы, судороги мышц, может наступить временная остановка дыхания и потеря сознания.
- ◆ Опасно заплывать в места сильного прибоя. Сильная волна может сбить с ног, ударить о камни, а последующие волны унести в море.
- ◆ Если вас захватило быстрым течением, не пытайтесь с ним бороться. Плывайте вниз по течению, постепенно приближаясь к берегу.
- ◆ Если зацепились за растения – не делайте резких движений, постарайтесь ослабить петли растений свободной рукой.
- ◆ НЕ заплывайте за предупредительные знаки: вы можете не рассчитать свои силы и утонуть.
- ◆ Перед купанием отдохните, особенно если вы переутомились, разгорячены, вспотели.
- ◆ Солнечные ванны лучше принимать до купания, а после купания – воздушные ванны в тени деревьев.
- ◆ При появлении судорог старайтесь плыть на спине.

**НЕ купайтесь в нетрезвом состоянии.**

**! Помните – даже небольшая доза спиртных напитков вызывает нарушение координации движений. Нетрезвый человек быстро теряет контроль, слабо борется за жизнь.**

## Профилактика несчастных случаев на воде

- ◆ Позаботьтесь о том, чтобы все члены вашей семьи научились плавать.
- ◆ маленькие дети могут утонуть даже на глубине 10 см. Никогда не разрешайте им купаться без присмотра.
- ◆ Прежде чем нырять, проверьте глубину воды и состояние дна.
- ◆ Старайтесь не находиться и не купаться в местах с быстрым течением.
- ◆ Старайтесь не купаться в одиночку.
- ◆ Избегайте купаний в местах с оживленным движением речных судов.
- ◆ Если вы устраиваете дальний заплыв, кто-нибудь должен сопровождать вас на лодке с необходимым набором спасательных средств.
- ◆ Не становитесь в полный рост в лодке небольшого размера.
- ◆ Плавая в лодке, особенно в холодную погоду, всегда надевайте спасательный жилет.
- ◆ Имейте наготове какое-либо спасательное средство.



# ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ НА ВОДЕ 7/8

## ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ ПРИ УТОПЛЕНИИ

## ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ НА ВОДЕ

### Виды утоплений

- Истинное или морское
- Асфиксическое или суици
- Синкопальное, или вторичное

### Признаки истинного утопления

- Лицо и шея пострадавшего синю-серого цвета.
- Выдвинута розоватая пена из верхних дыхательных путей.
- Набухшие сосуды шеи.

### Оказание помощи при истинном утоплении, если нет признаков жизни

Оказание помощи при истинном утоплении, если начался отек глотки

### Оказание помощи при истинном утоплении, если нет признаков жизни

Оказание помощи при истинном утоплении, если начался отек глотки

### Правило 1. Глубоко дышите, но не волнуйтесь

### Правило 2. Не удерживай голову и плечи, расслабься и плавай

### Признаки асфиксического утопления

- Пострадавший находится в обмороке.
- Кожные покровы бледно-серого цвета.
- Отсутствие каких-либо выделений из верхних дыхательных путей.

### Признаки синкопального (торичного) утопления

- Отсутствие дыхания и остановки сердца.
- Кожные покровы имеют бледную окраску.

### Оказание помощи при истинном утоплении

Оказание помощи при истинном утоплении, если начался отек глотки

### Может быть, можно добраться до утопающего пловца

### Правило 3. Не заплывай на буйки, можно попасть под ветры или волны

### Правило 4. Не плыви против и по течению, держи голову убитой и ноги!

### Два этапа оказания помощи при утоплении

#### Действия спасателя

- 1 этап: Пострадавший находится в воде
- 2 этап: Пострадавший выведен из воды и находится на берегу

### Самостоятельно, находясь в воде, должен учитывать следующие факторы:

- Направление ветра
- Направление течения воды

### ТЕХНИКА СПАСЕНИЯ

Если тонущий может контролировать свои действия, он должен держаться за плечи спасателя

### Не оказывайте помощи досель, услышав со дна. Это можно делать ТОЛЬКО с помощью спасателя

### Правило 5. Никогда не ныряй в темноте, лучше остаться убитой в воде, чем быть травмированным

### Правило 6. Не ныряй под глубинами плески, если ты не умеешь нырять, плавай с инструктором, тренером. Для ныряния нужна подготовка

### Оказание помощи при асфиксическом утоплении

Сделайте искусственное дыхание и массаж сердца

Оказание помощи при асфиксическом утоплении, если начался отек глотки

### Оказание помощи при асфиксическом утоплении

Сделайте искусственное дыхание и массаж сердца

Оказание помощи при асфиксическом утоплении, если начался отек глотки

### Не спасайте утопающего, если вы не умеете плавать, помогайте следить за тем, чтобы его голова все время находилась над водой.

### Доставляя пострадавшего на берег, обратите на его состояние, при необходимости сделайте искусственное дыхание, массаж сердца, сделайте ему массаж сердца, массаж и массаж

### Правило 7. Не ныряй в непрозрачной воде, лучше остаться убитой в воде, чем быть травмированным

### Правило 8. Не ныряй в непрозрачной воде, лучше остаться убитой в воде, чем быть травмированным

# АЗБУКА БЕЗОПАСНОСТИ ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ НА ВОДЕ



# Профилактика несчастных случаев и травматизма

## Осторожно на воде!

- 1. Никогда не плавайте в одиночку, без присмотра взрослых.
- 2. Рядом с водоемом должен быть спасательный круг на веревке и/или багор.
- 3. Не ныряйте в незнакомом месте, пока кто-нибудь из взрослых не проверит глубину водоема, а также наличие на дне посторонних предметов (коряги, металлический мусор).
- 4. При катании на лодках и лодке рыбы с лодок одевайте спасательные жилеты.
- 5. Не пользуйтесь на воде неплавучими игрушками.
- 6. Не заходите глубоко в воду.



## Осторожно на льду!

- 1. Не выходите на тонкий лед. Случайно попав на тонкий лед, отходите назад скользящими осторожными шагами, не отрывая ног ото льда.
- 2. В случае появления типичных признаков непрочности льда (треск, прогибание, появление воды на поверхности льда) немедленно вернитесь на берег, идите с широко расставленными ногами, не отрывая их от поверхности льда, в крайнем случае - ползите.
- 3. Не катайтесь на льдинах, обходите перекаты, полыньи, проруби, край льда. При отсутствии уверенности в безопасности пребывания на льду лучше обойти опасный участок по берегу или дожидаться надежного замерзания водоема.
- 4. Никогда не проверяйте прочность льда ударом ноги.



# БЕЗОПАСНОСТЬ НА ВОДЕ

## ЗАПОМНИ!!!

Не заходить в воду (особенно в глубоких местах), не умея плавать.

Купаться только в разрешенных, хорошо известных местах в присутствии взрослых.

Нельзя купаться вблизи водосбросов, шлюзов, пристаней, мостов, водоворотов, стремнин, в судоходном фарватере, вблизи плавсредств, в местах скопления водорослей.

Нельзя резко входить в воду или нырять после длительного пребывания на солнце, сразу после приема пищи, при утомлении.

Запрещается прыгать в воду в незнакомых местах, и играть в игры с захватами.

Не умея плавать, нельзя находиться в воде на надувном матрасе или камере.

Нельзя купаться в штормовую погоду и во время грозы.

Нельзя долго находиться в воде, особенно холодной. Если рядом с тобой лодки или катамараны, не приближайся к ним близко.

