

ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ НА ВОДЕ:





НА ВОДОЁМЕ
ЛЕТОМ

ОСНОВНЫЕ ПРИЧИНЫ ГИБЕЛИ ЛЮДЕЙ НА ВОДЕ:

- 1. Нарушение правил поведения на воде.**
- 2. Купание людей, не умеющих плавать.**
- 3. Спазм дыхательных путей при попадании в холодную воду.**
- 4. Потеря сознания в воде при получении травм.**
- 5. Пренебрежение средствами индивидуальной защиты.**
- 6. Нырание в неизвестных местах.**
- 7. Купание в опасных местах, в местах с быстрым течением, наличием водорослей и посторонних предметов в воде, сильные волны, грозовая погода, судоходные фарватеры, водосбросы.**

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



2. Нельзя купаться вблизи водосбросов, шлюзов, пристаней, мостов, судоходных фарватеров, в местах скопления водорослей



3. Купаться только в разрешенных и хорошо известных местах



4. Запрещается прыгать в воду в незнакомых местах, проводить в воде игры, связанные с захватами



5. Нельзя резко входить в воду или нырять после длительного пребывания на солнце, сразу после приема пищи, в состоянии утомления



6. Не умея плавать, нельзя находиться в воде на надувных матрацах или камере



7. Запрещается оставлять детей на берегу водоема без присмотра взрослых, умеющих плавать и оказывать первую помощь



8. Нельзя купаться в штормовую погоду и во время грозы



9. Нельзя долго находиться в воде, особенно холодной

10. НЕ ИГНОРИРУЙТЕ ЗНАК «КУПАТЬСЯ ЗАПРЕЩЕНО».



В данных местах в полном объеме не выполнены требования по обеспечению безопасного купания.



11. Нельзя нырять в воду в незнакомых местах, с крутых берегов и причалов



СОБЛЮДАЙ МЕРЫ БЕЗОПАСНОСТИ при купании и нахождении на воде



При наступлении теплых солнечных дней люди стремятся к воде. В это время надо быть особенно внимательными.

Следует запомнить следующие правила:

- ☛ купаться лучше утром или вечером, когда солнце греет, но нет опасности перегрева. Температура воды должна быть не ниже 17—19°. Плавать в воде можно не более 20 мин., причем это время должно увеличиваться постепенно, с 3—5 мин. Нельзя доводить себя до озноба. При переохлаждении могут возникнуть судороги, произойти остановка дыхания, потеря сознания. Лучше искупаться несколько раз по 15—20 мин, а в перерывах поиграть в подвижные игры: волейбол, бадминтон;
- ☛ не входить, не прыгать в воду после длительного пребывания на солнце. Периферические сосуды сильно расширены для большей теплоотдачи. При охлаждении в воде наступает резкое рефлекторное сокращение мышц, что влечет за собой остановку дыхания;
- ☛ не входить в воду в состоянии алкогольного опьянения. Алкоголь блокирует сосудосужающий и сосудорасширяющий центр в головном мозге;
- ☛ если нет поблизости оборудованного пляжа, надо выбрать безопасное для купания место с твердым песчаным, не засоренным дном, постепенным уклоном. В воду входить осторожно. Никогда не прыгать в местах, не оборудованных специально;
- ☛ не заплывать далеко, т.к. можно не рассчитать своих сил. Почувствовав усталость, не надо теряться и стремиться, как можно быстрее доплыть до берега. Нужно «отдыхать» на воде. Для этого обязательно научиться плавать на спине. Перевернувшись на спину и подерживая себя на поверхности легкими движениями рук и ног, вы сможете отдохнуть;
- ☛ если захватило течение, не пытайтесь с ним бороться. Надо плыть вниз по течению, постепенно, под небольшим углом, приближаясь к берегу;
- ☛ не теряться, даже если попали в водоворот. Необходимо набрать побольше воздуха в легкие, погрузиться в воду и, сделав сильный рывок в сторону, всплыть;
- ☛ не плавать на надувных матрацах, автомобильных камерах и надувных игрушках. Ветром или течением их может отнести очень далеко от берега, а волной — захлестнуть, из них может выйти воздух, и они потеряют плавучесть.



ГИМС МЧС России по Республике Бурятия **ПРЕДУПРЕЖДАЕТ:**
Пренебрежение Правилами охраны жизни людей на водных объектах **ОПАСНО** для Вашей жизни

Оказание помощи пострадавшим на воде

Существуют различные способы оказания помощи утопающему, но ни один из них не является универсальным.



Используйте для спасения любые подручные средства



Не отплывайте от перевернувшейся лодки, толкайте ее к берегу или ждите помощи



Поднимайте тонущего из воды только с кормы лодки



Не оставляйте попыток достать со дна утопущего в течение не менее 10 мин.





Основные правила ПОВЕДЕНИЯ НА ВОДЕ

Не переохлаждайтесь
и не перегревайтесь.



○ После приема пищи сделайте перерыв 1,5 - 2 часа.



Перед купальным сезоном обязательно посетите врача.

Не купайтесь при температуре:
воды - ниже 18°
воздуха - 22°

Не купайтесь
в штормовую погоду.
Берегитесь волны.



Не подплывайте к проходящим мимо судам
Не взбирайтесь на технические
предупредительные знаки.



Не купайтесь у крутых обрывистых берегов с сильным течением, в заболоченных и заросших растительностью местах.



Купайтесь только в разрешенных местах, на благоустроенных пляжах.



КАК ВЕСТИ СЕБЯ НА ВОДЕ В ЛЕТНЕЕ ВРЕМЯ



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



**НЕ НЫРЯЙТЕ В НЕЗНАКОМЫХ МЕСТАХ!
НЕ ИЗВЕСТНО, ЧТО ТАМ МОЖЕТ ОКАЗАТЬСЯ
НА ДНЕ!**



**НЕ ИСПОЛЬЗУЙТЕ ДЛЯ ПЛАВАНИЯ САМОДЕЛЬНЫЕ
УСТРОЙСТВА!
ОНИ МОГУТ НЕ ВЫДЕРЖАТЬ ВАШ ВЕС И
ПЕРЕВЕРНУТЬСЯ!**



**НЕ ЗАПЛЫВАЙТЕ ДАЛЕКО ОТ БЕРЕГА НА НАДУВНЫХ
МАТРАСАХ И АВТОМОБИЛЬНЫХ КАМЕРАХ!**



**В ВОДЕ ИЗБЕГАЙТЕ ВЕРТИКАЛЬНОГО ПОЛОЖЕНИЯ.
НЕ ХОДИТЕ ПО ИЛИСТОМУ И ЗАРАЩЕМУ
ВОДОРОСЛЯМИ ДНУ.**



**НЕ БОРИТЕСЬ С СИЛЬНЫМ ТЕЧЕНИЕМ!
ПЛЫВАЙТЕ ПО ТЕЧЕНИЮ ПОСТЕПЕННО ПРИБЛИЖАЯСЬ
К БЕРЕГУ!**



ГЛАВНОЕ УПРАВЛЕНИЕ МЧС РОССИИ ПО РЕСПУБЛИКЕ БУРЯТИЯ



Дорогие ребята!

Все вы всегда с нетерпением ждете летних каникул. Чтобы купаться и загорать, совершать увлекательные лодочные прогулки!

Нередко, увлеченные отдыхом и игрой, вы забываете элементарные правила поведения на водоемах. Между тем, вода не любит шуток и жестоко наказывает тех, кто пренебрегает правилами безопасности.

Чтобы предупредить вас от несчастных случаев, мы наглядно покажем все то, что необходимо знать при отдыхе на водоемах. Эти правила просты и основаны на многолетнем опыте.

За пренебрежение ими приходится расплачиваться здоровьем, а иногда и самой жизнью.

Помните! Кроме знания правил безопасного поведения на водоемах, необходима товарищеская взаимопомощь, хладнокровие, выдержка, а главное — предельная осторожность!

Желаем вам хорошей учебы, отличного настроения и незабываемых каникул!

Отдых на природе в летнее время

Меры предосторожности и правила поведения детей и подростков на водоемах



Купайтесь только в разрешенных местах,
на благоустроенных пляжах!



Не подплывайте к проходящим мимо судам.
Не взбирайтесь на технические предупреждающие знаки

Главное управление МЧС России по Республике Бурятия
670000, Республика Бурятия, г.Улан-Удэ, ул.Кирова, 37, тел. (301-2) 21-77-63



Не используйте для плавания самодельные устройства!
Они могут не выдержать ваш вес и перевернуться!



Не катайтесь на лодках и гидроциклах
в местах массового купания населения!



Не меняйтесь местами при движении лодок и катеров!
Не садитесь на борта и не стойте на сиденьях!



Не купайтесь у крутых обрывистых берегов с сильным
течением, в заболоченных и заросших растительностью местах



Не ныряйте в незнакомых местах!
Неизвестно, что там может оказаться на дне!

Главное управление МЧС России по Республике Бурятия
670000, Республика Бурятия, г.Улан-Удэ, ул.Кирова, 37, тел. (301-2) 21-77-63

Правила поведения на открытых водоемах

Для помощи тонущему человеку **НАДО:**

- Быстро найти лодку или плавучие предметы (доску серфинга, автомобильную камеру, надувной круг, пластиковые бутылки и пр.) В лодку класть веревку.
- Попросить людей вызвать «Скорую помощь».
- Без плавсредств подплывать к утопающему вдвоем-втроем.
- Крикнуть утопающему, чтобы он не хватался за вас, и, подплыв сзади, обхватить рукой вокруг шеи и плыть с ним к берегу.
- Если он тянет вас ко дну, оглушить ударом или нырнуть поглубже, и тогда он отпустит вас. В этом случае утопающего лучше транспортировать, ухватив за волосы.
- Когда человек утонул раньше, чем вы до него доплыли, следует по координатам на берегу запомнить это место и, ныряя, найти его.
- Вытащив пострадавшего из воды, необходимо быстро очистить ему ротовую полость, положив животом на колени, выдавать из легких воду и начать реанимационные мероприятия.



Повышенную опасность для человека, если он, конечно, не живет в центре безводной песчаной пустыни, представляют водоемы: реки, озера, пруды, карьеры. И даже строительные котлованы и траншеи, заполненные водой. Чаще всего несчастные случаи на воде бывают связаны с купанием в случайных, не приспособленных для этого местах, катаниях на лодках других плавсредствах.

Самопомощь при чрезвычайных ситуациях

- Если же у вас свело ногу, а булавки при себе нет, ущипните несколько раз икроножную мышцу. Если это не помогает, крепко возьмитесь за большой палец ноги и резко выпрямите его. Плывите к берегу.
- Если во время плавания вы почувствовали усталость, не надо паниковать. Перевернувшись на спину и, поддерживая себя на поверхности легкими движениями рук и ног, можно отдохнуть. А после этого спокойно доплыть до берега.
- Попав в быстрое течение, не следует бороться против него, необходимо, не нарушая дыхания, плыть по течению к берегу.
- Оказавшись в водовороте, не следует поддаваться страху, терять чувство самообладания. Необходимо набрать побольше воздуха в легкие, погрузиться в воду и, сделав сильный рывок в сторону по течению, всплыть на поверхность.
- Если тонешь сам:**
- Не паникуйте.
- Снимите с себя лишнюю одежду, обувь, кричи, зови на помощь.
- Перевернитесь на спину, широко раскиньте руки, расслабьтесь, сделайте несколько глубоких вдохов.
- Вы захлебнулись водой:**
- не паникуйте, постарайтесь развернуться спиной к воде;
- прижмите согнутые в локтях руки к нижней части груди и сделайте несколько резких выдохов, помогая себе руками;
- затем очистите от воды нос и сделайте несколько глотательных движений;
- восстановив дыхание, ложитесь на живот и двигайтесь к берегу;
- при необходимости позовите людей на помощь.



Для того чтобы избежать несчастного случая на воде

НАДО:

- Пользоваться оборудованными пляжами. И, если их нет, определить постоянное место для купания, проверив его с точки зрения безопасности.
- Научиться плавать.
- Перед тем как совершать дальние заплывы, научиться отдыхать на воде, лежа на спине и «поплавок».

НЕЛЬЗЯ:

- Прыгать с обрывков и случайных вышек, не проверив дно.
- Заплывать за буйки или пытаться переплыть водоемы.
- Выплывать на судоходный фарватер.
- Купаться в нетрезвом виде.
- Устраивать в воде опасные игры.
- Долго купаться в холодной воде.
- Далеко отплывать от берега на надувных матрасах и кругах, если вы не умеете плавать.
- Находясь на лодках, **ОПАСНО** пересаживаться, садиться на борта, перегружать лодку сверх установленной нормы, кататься возле шлюзов, плотин, дноуглубительных снарядов, посреди фарватера реки.





При пользовании лодкой **недопустимо:**

ГИМС МЧС России по Республике Бурятия
ПРЕДУПРЕЖДАЕТ: Пренебрежение Правилами охраны жизни людей на водных объектах **ОПАСНО** для Вашей жизни



Раскачивать лодку, вставать во весь рост, садиться на борт



Заплывать в места прохода судов, массового купания



Хвататься на ходу за ветки деревьев и другие предметы

ПРИМЕНЕНИЕ СПАСАТЕЛЬНЫХ СРЕДСТВ



Весло или шест



Спасательные шары



“Конец Александра”



Спасательный круг

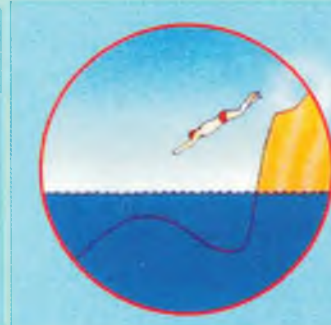


ЗАПОМНИ! Находясь у воды, никогда не забывай о собственной безопасности и будь готов оказать помощь попавшему в беду.

При купании **недопустимо:**



Плывать в незнакомом месте, под мостами и у плотин



Нырять, не зная глубины водоема и рельефа дна



Заплывать за буйки и ограждение



Прыгать в воду с лодок, катеров, причалов



Приближаться к судам, плотам и другим плавсредствам



Устраивать игры с захватом частей тела

Если свело ногу!



Погрузиться с головой в воду и распрямить ногу

САМОПОМОЩЬ

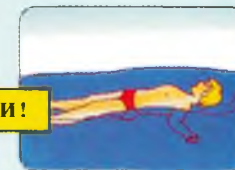


"Поплавок"



Сильно потянуть на себя ступню за большой палец

УСТАЛ. ОТДОХНИ!



Лежа на спине

БЕРЕГИ СВОЮ ЖИЗНЬ!

**НЕ КУПАЙТЕСЬ
В НЕЗНАКОМЫХ
МЕСТАХ**



**ПЬЯНСТВО -
ОСНОВНАЯ
ПРИЧИНА
ГИБЕЛИ ЛЮДЕЙ
НА ВОДЕ!**



**ПЕРЕГРУЗ СУДНА
ПАССАЖИРАМИ
ПРИВОДИТ
К НЕСЧАСТНЫМ
СЛУЧАЯМ**



**НАХОДИТЬСЯ
НА РАЗМЫТЫХ
БЕРЕГАХ
ОПАСНО!**



**БУДЬТЕ
ОСТОРОЖНЫМИ
НА ЛЬДУ
РАННЕЙ ЗИМОЙ, ЛЕД
МОЖЕТ ОКАЗАТЬСЯ
НЕПРОЧНЫМ**



**НЕ ОСТАВЛЯЙТЕ
ДЕТЕЙ У ВОДЫ
БЕЗ ПРИСМОТРА!**



**НЕ КАТАЙТЕСЬ
НА ЛЬДИНАХ!**



**НЕЗНАНИЕ, ДОВЕРЧИВОСТЬ
И НЕБРЕЖНОСТЬ ПРИВОДИТ
К ГИБЕЛИ ЛЮДЕЙ НА ВОДЕ!**