

С наступлением долгожданного лета сотни людей устремляются на отдых к водоемам. Вода — добрый друг и союзник человека, помогающий получить максимум удовольствия от отдыха и укрепить здоровье. Но в то же время она не терпит легкомысленности и может являться источником повышенной опасности. Последствия легкомысленного поведения будут самыми тяжелыми. Чтобы их избежать, каждый человек должен знать элементарные правила безопасности на воде.

Скоро наступит долгожданный купальный сезон. Сотни жителей поедут в выходные дни поближе к воде. Свежий воздух, солнце, купание не только доставляют удовольствие, но и служат хорошим средством закаливания организма. Вместе с этим вода регулярно уносит жизни...

При купании недопустимо:



- Плавать в незнакомом месте, под мостами и у плотин.
- Нырять с высоты, не зная глубины и рельефа дна.
- Заплывать за буйки и ограждения.
- Приближаться к судам, плотам и иным плавсредствам.
- Прыгать в воду с лодок, катеров, причалов.
- Хватать друг друга за руки и ноги во время игр на воде.

- Плавать на надувных матрацах, камерах и других плавательных средствах без надзора взрослых.
- Не употреблять алкоголь до и во время нахождения в воде или у береговой линии. Алкоголь ухудшает чувство равновесия, координацию движений и самоконтроль.
- Подавать крики ложной тревоги;
- Приводить с собой собак и др. животных.

КАТЕГОРИЧЕСКИ ЗАПРЕЩАЕТСЯ купание на водных объектах, оборудованных предупреждающими аншлагами «КУПАНИЕ ЗАПРЕЩЕНО!»

При купании необходимо соблюдать следующие правила:

- Прежде чем войти в воду, сделайте разминку, выполнив несколько легких упражнений.
- Постепенно входите в воду, убедившись в том, что температура воды комфортна для тела (не ниже установленной нормы).
- Не нырять при недостаточной глубине водоема, при необследованном дне (особенно головой вниз!), при



нахождении вблизи других пловцов.

- Продолжительность купания - не более 30 минут, при невысокой температуре воды - не более 5-6 минут.
- Во избежание перегревания отдыхайте на пляже в головном уборе.
- Не допускать ситуаций неоправданного риска, шалости на воде.
- Не умеющим плавать купаться только в специально оборудованных местах глубиной не более 1-2 метра!

Что делать, если человек тонет:



- Сразу громко зовите на помощь: «Человек тонет!»
- Попросите вызвать спасателей и «скорую помощь».
- Бросьте тонущему спасательный круг, длинную веревку с узлом на конце.
- Если хорошо плаваете, снимите одежду и обувь и вплавь доберитесь до тонущего. Заговорите с ним. Если услышите адекватный ответ, смело подставляйте ему плечо в качестве опоры и помогите доплыть до берега. Если же утопающий находится в панике, схватил вас и тащит за собой в воду, применяйте силу. Если освободиться от захвата вам не удается, сделайте глубокий вдох и нырните под воду, увлекая за собой спасаемого. Он обязательно отпустит вас. Если утопающий находится без сознания, можно транспортировать его до берега, держа за волосы.

Что делать, если тонете сам:

- Не паникуйте.
- Снимите с себя лишнюю одежду, обувь, кричите, зовите на помощь.
- Перевернитесь на спину, широко раскиньте руки, расслабьтесь, сделайте несколько глубоких вдохов.
- Если во время купания свело ногу, надо позвать на помощь, затем погрузиться с головой в воду, сильно потянуть ногу на себя за большой палец, а затем распрямить ее. Плывите к берегу.

Что делать, если Вы захлебнулись водой:

- Не паникуйте, постарайтесь развернуться спиной к волне;
- 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.

Правила оказания помощи при утоплении:

- Перевернуть пострадавшего лицом вниз, опустить голову ниже таза.
- Очистить ротовую полость.
- Резко надавить на корень языка.
- При появлении рвотного и кашлевого рефлексов - добиться полного удаления воды из дыхательных путей и желудка.
- Если нет рвотных движений и пульса – положить пострадавшего на спину и приступить к реанимации (искусственное дыхание, непрямой массаж сердца). При появлении признаков жизни - перевернуть лицом вниз, удалить воду из легких и желудка.
- **Вызвать "Скорую помощь".**

Если человек уже погрузился в 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.

НЕЛЬЗЯ ОСТАВЛЯТЬ ПОСТРАДАВШЕГО БЕЗ ВНИМАНИЯ (в любой момент может произойти остановка сердца), а также САМОСТОЯТЕЛЬНО ПЕРЕВОЗИТЬ ПОСТРАДАВШЕГО, ЕСЛИ ЕСТЬ ВОЗМОЖНОСТЬ ВЫЗВАТЬ СПАСАТЕЛЬНУЮ СЛУЖБУ.

Помните! Только неукоснительное соблюдение мер безопасного поведения на воде может предупредить беду!

УЗ «23-я городская детская поликлиника»
ЦДП «Успех»

Правила поведения на воде



Автор : Громова Е.Г. – врач-педиатр ЦДП «Успех».

Компьютерная верстка и художественное оформление :

Громова Е.Г.– врач-педиатр ЦДП «Успех».

Минск-2023