

ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ НА ВОДЕ

Общие правила при купании:

купайтесь лучше утром или вечером, когда нет опасности перегрева организма

не ныряйте с разбегу, заходите в воду постепенно, чтобы дать телу привыкнуть к перепаду температур воды и воздуха и избежать спазмов кровеносных сосудов

не плавайте натощак и в течение 1,5–2 часов после еды

перед тем, как совершать дальние заплывы, научитесь отдыхать на воде, лежа на спине или прижав колени и локти к груди и животу (поплавок)

во время плавания, как только почувствуете усталость или озноб, немедленно разворачивайтесь и плывите назад к берегу. Экономно расходуйте свои силы, время от времени отдыхайте, перевернувшись на спину и расслабившись

если плохо плаваете, держитесь поближе к берегу, так, чтобы в любой момент можно было коснуться ногами дна

не отплывайте далеко от берега на надувных матрацах и кругах, надувных игрушках



Если судорогой свело ногу:

- переднюю мышцу бедра — распрямите ногу и оттяните носок от себя
- заднюю поверхность бедра или икроножную мышцу — выпрямив ногу, оттяните носок на себя
- если судороги сильные, нога не распрямляется, попробуйте распрямить ее руками. Для этого сделайте глубокий вдох, погрузитесь на секунду с головой под воду, крепко ухватите рукой большой палец ноги и сильно потяните на себя ступню. Тяните, пока нога не выпрямится полностью
- может помочь укол булавкой (или другим острым предметом) в сведенную судорогой мышцу
- растирайте ногу, пока она не станет мягче

ЗАПРЕЩАЕТСЯ:

заходить в воду во время грозы, а также после приема алкогольных напитков

заплывать за буйки

оставлять детей без присмотра

подавать ложные сигналы о помощи

устраивать в воде опасные игры

обучать плаванию вне специально отведенных мест пляжа

купание детей в неустановленных местах, их плавание на непригодных для этого средствах (предметах)

САМОПОМОЩЬ

Для помощи самому себе:

- задержите дыхание и зажмите пальцами нос, чтобы не нахлебаться воды
- попытайтесь нащупать ногами дно, если находитесь недалеко от берега
- не барахтайтесь, перевернитесь на спину, выплуньте воду и сделайте глубокий вдох. Успокойтесь, отдохните лежа на спине и попытайтесь добраться до мелководья, плывя по течению под углом к берегу
- если оказались в воде и не умеете плавать, позвоните на помощь

и постарайтесь продержаться на воде, пока не придет помощь

- попробуйте лечь на воду лицом вниз, широко раскинув руки и повернув голову вбок, делайте вдохи как можно глубже и реже-так меньше затратите энергии
- двигайте ногами так, будто крутите педали велосипеда. Не переставая, шлепайте руками по воде, перенося на них часть нагрузки и сохраняя равновесие
- оставаясь в вертикальном положении, сгибайте одновременно обе ноги, разводя колени в стороны, а затем резко распрямляйте их

ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ НА ВОДЕ

ПРАВИЛА ПОЛЬЗОВАНИЯ СПАСАТЕЛЬНЫМ КРУГОМ



Подплыть к кругу, надавить на его край и поставить в вертикальное положение

Облокотиться на круг

Плывите к берегу или судну

ПОМОЩЬ УТОПАЮЩЕМУ

- позовите на помощь окружающих, спасателей
- возьмите со специальной стойки (щита) спасательный круг или спасательный конец Александра и бросьте утопающему. Если человек не сумел ими воспользоваться, плывите к нему на помощь — в лодке (при ее наличии), или самостоятельно (если умеете хорошо плавать)
- приблизившись к утопающему, постарайтесь избежать его судорожных попыток в панике ухватиться за вас. Постарайтесь успокоить паникующего человека и внушить ему, что он спасется только в том случае, если будет вам подчиняться
- если утопающий находится без сознания, тащите его к берегу, взяв рукой под подбородок таким образом, чтобы его лицо постоянно находилось над поверхностью воды
- вынесите пострадавшего на берег и организуйте вызов «Скорой помощи»
- при уверенности в своих знаниях и навыках, немедленно приступайте к оказанию первой помощи

ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ ПРИ УТОПЛЕНИИ

Определите наличие сознания у пострадавшего.

Пострадавший в сознании:

- снимите мокрую одежду и переоденьте в сухое белье
- тепло укутайте
- напоите горячим чаем или кофе

Пострадавший без сознания:

Очистите полость рта и носа от ила и тины.

Мероприятия по восстановлению проходимость дыхательных путей и определению признаков жизни у пострадавшего:

- запрокидывание головы с подъемом подбородка

- выдвижение нижней челюсти
- определение наличия дыхания с помощью уха, зрения и осязания
- определение наличия кровообращения, проверка пульса на магистральных артериях

При отсутствии признаков жизни у пострадавшего (потеря сознания, отсутствие дыхания, отсутствие пульса на сонных артериях) немедленно начните базовую сердечно-легочную реанимацию (непрямой массаж сердца и искусственную вентиляцию легких) и проводите

ее до прибытия бригады скорой медицинской помощи или до появления признаков жизни. Мероприятия по проведению сердечно-легочной реанимации по алгоритму 30 компрессий (нажатий) на грудную клетку, два вдоха вентиляции легких методом рот-ко-рту.

При проведении вентиляции легких обязательно используйте защитные средства.

При появлении признаков жизни придайте пострадавшему устойчивое боковое положение.

ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОГО ПОВЕДЕНИЯ НА ПЛЯЖЕ

Зоны массового отдыха на водных объектах разделяются на зоны отдыха с купанием и без купания. Зона отдыха с купанием включает пляж, который отвечает специальным условиям.

Перечень мест массового отдыха на водных объектах города Москвы ежегодно утверждается Постановлением Правительства Москвы.



ЧТО ТАКОЕ ОБОРУДОВАННЫЙ ПЛЯЖ В МОСКВЕ

- водолазы заранее обследовали дно в границах зоны отдыха и очистили его от предметов, которые могли бы представлять опасность для отдыхающих
- есть участок на воде для купания детей и взрослых, не умеющих плавать
- на берегу-спасательный пост и спасательные средства
- пляж оборудован средствами громкоговорящей связи

- в зоне купания нет пунктов проката маломерных судов
- есть проезд для машины скорой помощи, автостоянка, пункт медицинского обслуживания
- доступ к питьевой воде
- пляж оборудован лежаками, кабинками для переодевания, урнами, туалетами



Купаться можно только в местах с установленным знаком



ОБЩИЕ МЕРЫ БЕЗОПАСНОСТИ НА ПЛЯЖАХ

На пляжах запрещается:

- распивать алкогольные напитки, находиться в состоянии алкогольного опьянения
 - загрязнять и засорять водные объекты и их береговые полосы
 - приводить с собой собак и других животных
 - играть в спортивные игры в неотведенных для этих целей местах
- На оборудованных пляжах и вдоль берега установлены знаки безопасности. На них стоит обратить внимание: все

они пронумерованы для ориентирования, на них указан прямой телефон поисково-спасательной станции, которая отвечает за территорию.

Специально отведенные зоны отдыха у воды в черте Москвы находятся под ежедневным контролем спасателей МГПСС, также за ними следят штатные спасатели самой пляжной зоны. В особо жаркие периоды, когда температура воздуха превышает отметку в +25 градусов по Цельсию, за купальными зонами следят круглосуточно, специали-

сты МГПСС по заранее установленному графику патрулируют их как пешком, так и на катерах, оснащенных всем необходимым оборудованием и снаряжением для спасательных работ.



Не игнорируйте знак «Купаться запрещено».

В этом месте в полном объеме не выполнены требования по обеспечению безопасного купания.



СИМПТОМЫ СОЛНЕЧНОГО И ТЕПЛОГО УДАРА

ТЕПЛОГО УДАРА ← СИМПТОМЫ → СОЛНЕЧНОГО УДАРА

- Расстройство сознания
- Расширение зрачков
- Носовые кровотечения
- Рвота, жажда
- Одышка
- Учащенный пульс
- Повышение температуры (более 39,6)
- Мышечные боли
- Сухая, горячая кожа

- Сильные головные боли
- Потемнение в глазах
- Головокружение
- Тошнота
- Покраснение лица



КАК ПРАВИЛЬНО ЗАГОРЬ

Солнечные лучи, особенно их ультрафиолетовая составляющая, могут послужить причиной ожогов, солнечного удара и даже способствовать образованию раковых опухолей. Поэтому загорать следует в меру, соблюдая следующие правила:

- безопаснее всего загорать до 11 часов утра и после 17 часов дня. Самое вредное солнце полуденное
- помните, что проще всего обгореть у воды, так как вода отражает солнечные лучи

и даже в тени вы продолжаете загорать под отраженными от воды лучами

- лучше всего загорать под тентом на берегу водоема, от глади которого отражаются солнечные лучи. Надо некоторое время закрывать особенно чувствительные участки тела: верхнюю часть лба, нос, лопатки, бедра, впадины под коленями
- лучше всего загорать в движении
- на пляже всегда закрывайте голову, чтобы не получить солнечный удар
- загорание противопоказано

при злокачественных опухолях, туберкулезе легких в тяжелой форме, заболеваниях центральной нервной системы, гипертонической болезни, острых инфекциях, болезнях печени и почек, сахарном диабете, нарушениях мозгового кровообращения, атеросклерозе, кардиосклерозе

- нельзя увлекаться загаром пожилым людям. Долгое пребывание на солнце может привести к перегреву организма, появлению тепловых судорог, тепловому (солнечному) удару

ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ ПРИ ТЕПЛОМ ИЛИ СОЛНЕЧНОМ УДАРЕ



Перенесите пострадавшего в тень или прохладное место



Уложите на спину, приподнимите голову



Расстегните верхнюю одежду, ослабьте пояс



Оботрите тело холодной водой или оберните влажной простыней



Приложите холодные компрессы к голове и лбу



Напоите прохладной водой