

# ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОСТИ В ВОДЕ

Общество спасания на водах со дня своего создания учит самым простым правилам безопасного поведения:



- ▶ не нырять в незнакомых местах.
- ▶ не заплывать за буйки.
- ▶ не устраивать игр в воде, связанных с захватами.
- ▶ не плавать на надувных матрасах или камерах далеко от берега.
- ▶ не купаться в нетрезвом виде.
- ▶ не купаться в местах, где стоят запрещающие знаки.



# ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОСТИ В ВОДЕ



- ▶ Не оставайтесь при нырянии долго под водой
- ▶ Почувствовав усталость, сразу плывите к берегу
- ▶ Следует использовать специальные нарукавники или спасательные жилеты
- ▶ Недопустимо купаться в одиночку
- ▶ Купание детей должно происходить только под контролем родителей.
- ▶ Нельзя отворачиваться даже на минуту



## Посещение пляжей



- ▶ Детям до 14 лет запрещено посещение пляжей и водоёмов без сопровождения взрослых
- ▶ употреблять на пляжах алкогольные, слабоалкогольные напитки, пиво



- ▶ взбираться на технические и предупредительные знаки, буи, прочие предметы
- ▶ стирать белье, мыть транспортные средства, купать животных



## МЕРЫ ПО ОБЕСПЕЧЕНИЮ БЕЗОПАСНОСТИ ДЕТЕЙ НА ВОДЕ



- ▶ правильным выбором и оборудованием мест купания
- ▶ Пляжи оздоровительных организаций должны соответствовать требованиям
- ▶ Плавание детей допускается в специально отведенных местах
- ▶ Занятия по плаванию и купание детей на открытых водоемах должны проводиться в солнечную погоду
- ▶ Ответственность за безопасность детей во время занятий и обучения плаванию на воде возлагается на руководителя занятия (инструктора, преподавателя, тренера).
- ▶ Купание и обучение детей плаванию разрешается группами не более 15 человек. Купание и обучение детей, не умеющих плавать, должны проводиться отдельно



## МЕРЫ ПО ОБЕСПЕЧЕНИЮ БЕЗОПАСНОСТИ ДЕТЕЙ НА ВОДЕ

- ▶ За купающимися детьми должно вестись непрерывное наблюдение руководителем занятия
- ▶ Для обучения детей плаванию в детских оздоровительных учреждениях оборудуется учебный пункт, который ограждается сетчатым или штакетным забором на суше и в воде
- ▶ Администрациями детских оздоровительных учреждений, расположенных у водоемов, перед дневным и ночным отдыхом организовываются обходы побережья закрепленных за ними территорий
- ▶ Купание и плавание детей должны осуществляться под контролем взрослых с соблюдением всех мер безопасности



# ЕСЛИ ВЫ ДОЛГО НАХОДИТЕСЬ В ВОДЕ

## - НАДО ОТДОХНУТЬ

1.



Лечь на спину, развести руки и ноги, закрыть глаза, положить голову на воду, расслабиться, дышать глубоко и спокойно, удерживать горизонтальное положение.

2.



Поза «поплавок». Для ее выполнения необходимо глубоко вдохнуть, погрузить лицо в воду, обхватить колени руками и прижать их к туловищу, выдох делать медленно в воду.



## ЕСЛИ ВАС УНОСИТ ТЕЧЕНИЕ



- ▶ В реке - следуйте за потоком, направляясь по диагонали к ближайшему берегу.
- ▶ не пугайтесь, пусть оно несет вас. Скоро вы почувствуете, что его скорость заметно снизилась. Тогда поворачивайтесь и плывите вдоль берега, пока совсем не выберетесь из течения.



# ЕСЛИ ЧЕЛОВЕК ТОНЕТ



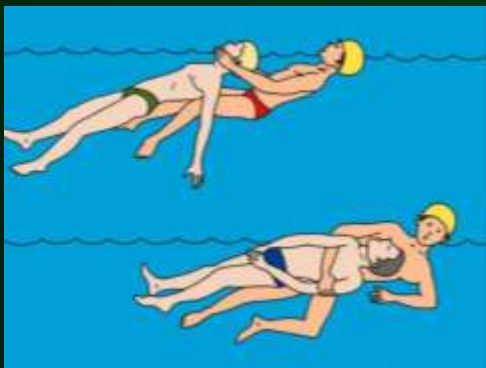
- ▶ Если поблизости есть лодка - подплывите на ней к тонущему. Если есть спасательный круг, используйте его.



- ▶ Затаскивайте его **через корму**, чтобы лодка не перевернулась. Вызовите «скорую помощь» по телефону - **103** или в единую службу спасения по телефону - **112** и **зовите на помощь**



## ЕСЛИ ЧЕЛОВЕК ТОНЕТ



- ▶ Не давайте утопающему схватить вас за руку или за шею, разверните его спиной к себе
- ▶ Если он схватил вас и тащит за собой в воду, примените силу
- ▶ Если освободиться от захвата вам не удастся, сделайте глубокий вдох и нырните под воду, увлекая за собой спасаемого. Он обязательно отпустит вас



- ▶ Захватите человека за голову, под руку и плывите к берегу. Следите, чтобы его голова была всегда над водой
- ▶ На берегу необходимо оказать доврачебную помощь, ликвидировать кислородную недостаточность



## Оказание первой помощи при утоплении

- ▶ Позовите на помощь, попросите окружающих вызвать скорую медицинскую помощь по номеру 103. Убедитесь, что скорая вызвана
- ▶ Проверьте, находится ли ребенок в сознании  
Для этого ребенка нужно уложить на спину на любую жесткую поверхность, позвать по имени и потрясти за плечи, у младенцев - провести интенсивные похлопывающие движения по пяткам. Если ребенок не реагирует на ваши действия, значит он находится без сознания
- ▶ Проверьте, дышит ли ребенок  
Для этого нужно положить одну руку на лоб ребенка, другую поместить на подбородок и запрокинуть его голову назад. Приложите ухо ко рту малыша, следите за его грудной клеткой и слушайте дыхание в течение 10 секунд. Вы должны видеть, как поднимается грудная клетка, слышать шум дыхания и ощущать его тепло



## Оказание первой помощи при утоплении

- ▶ Если ребёнок не дышит, начинайте проводить искусственное дыхание «рот в рот».
- ▶ Для этого запрокиньте ребенку голову, зажмите его нос, другой рукой откройте рот.

задержите свое дыхание и обхватите губами рот ребенка, детям до 1 года своими губами следует обхватывать и нос, и рот одновременно.

медленно и аккуратно вдуйте воздух в рот, следя, чтобы грудная клетка поднималась.

объем вдыхаемого воздуха не должен быть больше того, который у вас сохраняется во рту, так как больший объем воздуха может травмировать легкие ребенка;

удерживая запрокинутую голову и приподнятый подбородок, освободите рот ребенка и следите за тем, как воздух выходит из его грудной клетки;

повторите всю процедуру пять раз



## Оказание первой помощи при утоплении

- ▶ Приступайте к непрямому массажу сердца.

опуститесь перед ребенком на колени;  
освободите грудную клетку от одежды;  
поставьте на середину грудины ладонь одной руки, а поверх ее ладонь другой руки,  
надавливайте на тело так, чтобы грудная клетка опускалась на три-четыре сантиметра, так как именно эта глубина обеспечивает необходимую стимуляцию сердца, поверхностные нажатия не вызывают сокращений сердца, а чрезмерное нажатие приводит к травмам;  
выполните тридцать ритмичных надавливаний на грудную клетку.  
младенцам надавливания следует выполнять при помощи двух пальцев одной руки



## Оказание первой помощи при утоплении

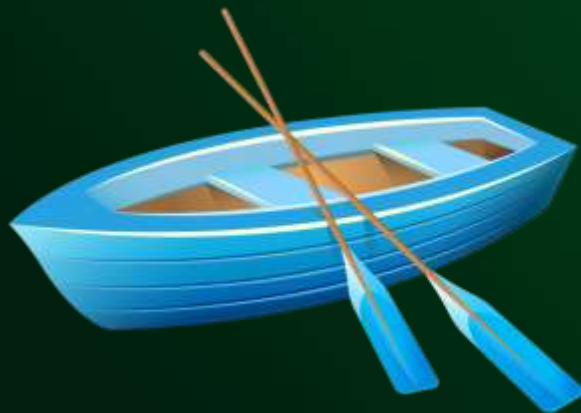
Далее следуйте циклу - тридцать приемов непрямого массажа сердца и два приема искусственного дыхания.

Выполняйте сердечно-лёгочную реанимацию до прибытия скорой помощи или до тех пор, пока у ребёнка не появится дыхание.

Реанимировать ребенка нужно не менее 40 минут, особенно после его извлечения из холодной воды, так как детский организм способен пережить до 1 часа клинической смерти в ледяной воде без нарушений в центральной нервной системе. После возобновления дыхания нужно уложить ребенка на бок и согреть



## Правила эксплуатации гребных и моторных лодок



- ▶ При посадке в лодку нельзя вставать на борт или сиденья
- ▶ Все находящиеся на плавсредстве должны надеть (иметь) спасательные жилеты
- ▶ Не перегружайте лодку или катер
- ▶ На ходу не выставляйте руки за борт
- ▶ Не ныряйте с катера или лодки
- ▶ Не берите с собой детей до 7 лет и не разрешайте пользоваться плавсредствами детям до 16 лет
- ▶ Не берите с собой детей до 7 лет и не разрешайте пользоваться плавсредствами детям до 16 лет

