

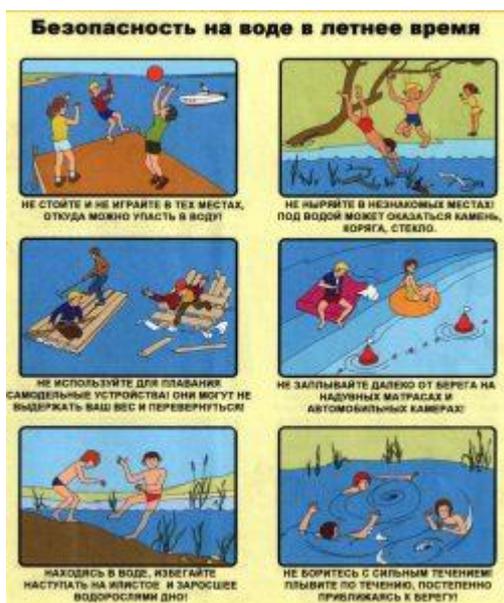


Памятка по мерам безопасности при купании

При наступлении теплых солнечных дней граждане стремятся к воде.

В это время надо быть особенно внимательными. Вода ошибок не прощает. Правила поведения при купании надо выполнять очень точно. Купание детей ни в

коем случае не должно проходить без присмотра старших, хорошо умеющих плавать.



Правила поведения во время купания

Даже если вы прекрасно плаваете, это не дает гарантии безопасного отдыха на воде. Находясь в воде, каждый должен строго соблюдать правила.

Купание разрешается в оборудованных водоемах или на пляжах, которые соответствуют санитарно-эпидемиологическим требованиям.

Если вы решили искупаться в незнакомом водоеме, заходите в воду осторожно и медленно, обследуя при этом дно.

Лучшее время суток для купания – утренние часы с 8 до 10 часов и вечерние – с 17 до 19 часов. Днем не рекомендуется купаться по той причине, что возможно

перегревание и находясь долго в воде, можно даже простудиться.

Купаться лучше через 1-1,5 часа после еды. Но и на голодный желудок в воду заходить не рекомендуется.

После длительного отдыха под открытым солнцем нельзя резко заходить в воду и нырять. Погружение должно быть постепенным, чтобы дать возможность организму привыкнуть к перепаду температуры. Не плавать слишком долго. Судороги могут случиться у каждого, особенно – в холодной воде.

Категорически запрещается купаться в состоянии алкогольного опьянения, также распивать спиртные напитки.

Не купайтесь в одиночестве, особенно если вы не уверены в своих силах.



Меры безопасного купания для детей

Маленькие дети должны купаться только под присмотром взрослых или старших детей. Взрослые должны рассказать детям о правильном поведении на воде, особенно если они отправляются в оздоровительный лагерь или туристические походы. Начинать купание с маленьким ребенком тогда, когда температура воздуха будет не менее 25°, а воды – не менее 22°. Находясь на пляже, мы не должны

выпускать из поля зрения своего ребенка. Когда на пляже много народа, очень сложно бывает увидеть в толпе купающихся детей своего ребенка. Чтобы не потерять ребенка из вида, оденьте его в яркий купальник или плавки, девочкам завяжите яркий бантик.

Впервые купать ребенка в открытом водоеме рекомендуется с двухлетнего возраста. Приучайте маленького ребенка к воде постепенно, в воду заходите вместе с ним, не позволяйте ребенку погружаться в воду с головой. Первое купание не должно по времени превышать 2-3 минуты, постепенно доводя до 10 минут, ребенок должен привыкнуть к воде и новым ощущениям.



Что необходимо делать, если вы тонете

Если вы чувствуете, что силы начинают вас оставлять, вы должны выполнить следующие действия:

Самое главное это успокоиться и не паниковать;

Не пытайтесь кричать. Тонущие люди физиологически не способны крикнуть: они то уходят под воду, то выныривают на поверхность, успевая только выдохнуть и вдохнуть. А затем снова начинают погружаться. Попытка кричать в лучшем случае закончится тем, что вы наглотаетесь воды.

Чтобы удерживаться в горизонтальном состоянии, наберите в легкие воздуха, задержите его и медленно выдыхайте. Удержаться на воде также можно сжавшись «поплавком». Для этого следует сделать вдох и погрузить лицо в воду, обнять колени руками и прижать их к телу. Медленный выдох в воду, вдох.

Если во время ныряния вы потеряли координацию, немного выдохните: пузырьки воздуха укажут путь наверх.

Если вам свело ногу вам необходимо на секунду погрузится с головой в воду, распрямить ногу и сильно потянуть на себя ступню за большой палец;

Как только наберетесь сил можно выплывать;

Помните нельзя выплывать против течения.



Если тонет рядом находящийся человек

Если оказавшийся рядом с вами в воде человек, начинает вести себя подозрительно? Прежде всего, спросите, все ли у него в порядке. Если купающийся разговаривает с вами, значит, всё хорошо. Если только невидяще смотрит в ответ – значит, осталось всего около минуты, чтобы его не потерять, иначе он уйдёт под воду. До момента полного погружения тонущие могут находиться на поверхности от 20 до 60 секунд.

Главное в таких случаях не упустить время. Сразу громко зовите на помощь: «Человек тонет!»

Оглянитесь, нет ли поблизости спасательных средств. Если решили добираться до тонущего вплавь, учитывайте течение воды, ветер, препятствия и расстояние. Приблизившись к человеку, постарайтесь успокоить и ободрить его. Если он может контролировать свои действия, то должен держаться за ваши плечи. В противном случае поднырните под тонущего, захватите и буксируйте к берегу.

Если человек уже погрузился в воду, не бросайте попыток найти его в глубине. Вернуть тонущего к жизни можно, если он был в воде до 6 минут.

Вытащив пострадавшего, осмотрите его, освободите верхние дыхательные пути от воды и инородных тел. В случае отсутствия дыхания и сердечной деятельности немедленно приступите к реанимационным мероприятиям. Вызовите скорую помощь.

Телефоны Единой дежурно-диспетчерской службы городского округа 112.