«Камчатский учебно-методический центр по гражданской обороне, чрезвычайным ситуациям и пожарной безопасности» ПАМЯТКА





HAWIZHIKA

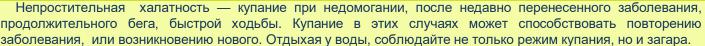
ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОГО ПОВЕДЕНИЯ НА ВОДЕ



Умение хорошо плавать – одна из важнейших гарантий безопасного отдыха на воде, но даже хороший пловец должен соблюдать постоянную осторожность, дисциплину и строго придерживаться правил поведения на воде.

Начинать купаться рекомендуется в солнечную безветренную погоду при температуре воды 17-19°C, воздуха 20-25°C. В воде следует находиться 10-15 минут. Режим купания выполняйте строго. Лучше купаться в специально оборудованных местах: пляжах, бассейнах, купальнях. Продолжительность купания от 5 до 20 минут, не чаще двух раз в день.

Не забывайте о самоконтроле. При первых признаках переохлаждения немедленно выходите из воды, оденьтесь в сухую одежду, сделайте несколько разминочных упражнений и купание не возобновляйте. Время пребывания в воде людей страдающих сердечно-сосудистыми заболеваниям ограничено 2—3 минутами. Отдыхать им нужно только под навесом, в тени.



- ≻Наиболее опасно пребывание на солнце с 11 до 16 часов дня. Головной убор обязателен!
- >В жаркое время суток больше находитесь в тени. Избегайте прямых солнечных лучей.
- ▶Пейте много жидкости, лучше минеральной воды (не менее 2 литров в день).
- ▶После длительного пребывания на солнце входите в воду постепенно, чтобы тело привыкло к прохладной воде.

Основные правила поведения на воде:

- ≻Не нырять в незнакомых местах.
- ➤ Не заплывать и не взбираться на технические предупредительные знаки, буйки, бакены.
- ≻Не выплывать на судовой ход и не приближаться к судам.
- ≻Не устраивать игр в воде, связанных с захватами;
- ≻Не плавать на надувных матрасах камерах.
- ≽He купаться нетрезвом виде... При алкогольном опьянении снижается самоконтроль, нарушается координация движений, дыхательная сердечная угнетается и деятельность, наступает апатия и сонливость. Запомните: более половины всех утонувших это люди, пренебрегшие этим требованием.
- ≽Не купайтесь в вечернее и ночное время суток т.к видимость в этот период ухудшается настолько, что можно легко потерять ориентацию и заплыть далеко от берега.
- Испуг и страх причины утопления!
- ≻Не заплывайте за ограждения, установленные в местах для купания.
- Они предупреждают: дальний заплыв это переохлаждение, мышечное переутомление, судороги, несчастный случай и даже гибель.
- »Никогда не купайтесь в одиночку! Рядом с вами всегда должен быть кто-нибудь, чтобы в случае необходимости оказать помощь.



- ▶Помните, утонувшего можно спасти, если он пробыл под водой 5-7 минут.
- ≻Нижним краем грудной клетки положите пострадавшего себе на колено (голова должна свешиваться вниз).
- ➤Обернув палец тканью, очистите рот от ила и песка, энергично надавливая на корпус, выдавливая воду из дыхательных путей и желудка.
- ▶Положив пострадавшего на твердую ровную поверхность начинайте делать искусственное дыхание и непрямой массаж сердца.
- ▶Даже если вы не ощущаете явного результата, не прекращайте оживление до прибытия «скорой помощи» нельзя упустить ни одного шанса на спасение человека!

СОВЕТЫ РОДИТЕЛЯМ

Проблемы воспитания юного поколения извечны. Детей учат говорить, ходить, размышлять, любить и делать добро. Но как часто родители забывают прививать ребенку элементарные нормы поведения на воде и у воды. Поэтому родители и взрослые, в местах массового отдыха у воды обязаны постоянно контролировать поведение детей. Они должны помнить — купание ребят проходит только под контролем взрослых!

ПОМНИТЕ! Нарушение правил безопасного поведения на воде – это главная причина гибели людей, в том числе детей!

