

Каждому следует помнить, что вода ошибок не прощает.

Отдыхая, нужно соблюдать простейшие правила безопасности и при купании выполнять их очень точно.

1. Купайтесь лучше утром или вечером, когда солнце греет, но нет опасности перегревания. Температура воды должна быть не ниже + 17–19 градусов, в более холодной — находиться опасно.
2. Плавайте в воде не более 20 минут, при этом это время должно увеличиваться постепенно, начиная с 3–4 минут.
3. Не доводите себя до озноба. При переохлаждении могут возникнуть судороги, остановка дыхания, потеря сознания. Лучше купаться несколько раз по 15–20 минут.
4. Не входите, и не ныряйте в воду после длительного пребывания на солнце. При охлаждении в воде наступает резкое рефлекторное сокращение мышц, что приводит к остановке дыхания.
5. Не входите в воду в состоянии алкогольного опьянения. Алкоголь блокирует нормальную деятельность головного мозга.
6. Если нет поблизости оборудованного пляжа, выбирайте безопасное для купания место с постепенным уклоном и твердым и чистым дном. В воду заходите осторожно. Никогда не ныряйте в незнакомых местах, специально не оборудованных. Даже если накануне это место было безопасным для прыжков, то за ночь могли что-то бросить в воду или течением могло принести опасные предметы.
7. Не прыгайте в воду с сооружений, не приспособленных для этого и в местах, где неизвестна глубина и состояние дна.
8. Не заплывайте далеко, особенно за буи, потому что можно не рассчитать своих сил. Почувствовав усталость, не теряйтесь и не стремитесь быстрее доплыть до берега. Научитесь «отдыхать» на воде. Перевернувшись на спину и поддерживая себя на поверхности легкими движениями конечностей, вы сможете отдохнуть.
9. Если Вас захватило течением, не стремитесь с ним бороться. Нужно плыть вниз по течению, постепенно, под небольшим углом, приближаясь к берегу. Не теряйтесь, даже если Вы попали в водоворот. Необходимо набрать побольше воздуха в легкие, погрузиться в воду и, сделав сильный рывок в сторону, выплыть.
10. Очень осторожно плавайте на надувных матрасах, автомобильных камерах и надувных игрушках. Ветром или течением их может отнести очень далеко от берега, а волной — захлестнуть, с них может, выйти воздух и они потеряют плавучесть.
11. Купание с маской, трубкой и ластами требует особой осторожности. Не плавайте с трубкой при сильном волнении воды. Плавать нужно только вдоль берега и обязательно под постоянным присмотром, чтобы своевременно могла прийти помощь.
12. Не допускайте грубых игр на воде: подплывать под тех, кто купается, хватать их за ноги, «топить», подавать ошибочные сигналы о помощи и др.
13. Купание детей ни в коем случае не должно проходить без присмотра взрослых, которые хорошо умеют плавать. Учиться плавать обязательно необходимо под руководством инструктора или родителей.
14. Не оставляйте возле воды малышей. Они могут оступиться и упасть, захлебнуться водой или попасть в яму.
15. Не заплывайте за ограничительные знаки, которые ограничивают акваторию с проверенным дном, определенной глубины, и где гарантировано отсутствие водоворотов и других опасностей.

16. Не влезайте на технические, предупредительные знаки, буи и другие предметы.
17. Не приближайтесь к судам, лодкам и катерам, которые проплывают вблизи Вас.
18. Не используйте моторные, парусные, весельные лодки, другие гребные и моторные плавсредства, водные велосипеды, скоростные моторные плавсредства, водные мотоциклы в зонах пляжей, в общественных местах купания при отсутствии буйкового ограждения пляжной зоны и в границах этой зоны.

Левобережное инспекторское отделение Центра ГИМС ГУ МЧС России по
Новосибирской области

Как правильно вести себя на воде:

- Купайся только в специально оборудованных местах.
- Не нырять в незнакомых местах.
- Не заплывать за буйки.
- Не приближаться к судам.
- Не хватать друг друга за руки и ноги во время игр на воде.
- Не умеющим плавать купаться только в специально оборудованных местах глубиной не более.

Если тонет человек:

- 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 удастся, 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.

Если тонешь сам:

- Не паникуйте.
- Снимите с себя лишнюю одежду, обувь, кричи, зови на помощь.
- Перевернитесь на спину, широко раскиньте руки, расслабьтесь, сделайте несколько глубоких вдохов.

Прежде, чем пойти купаться, не забудьте взять с собой английскую булавку. Она поможет вам, если в воде начнутся судороги. Если же у вас свело ногу, а булавки при себе нет, ущипните несколько раз икроножную мышцу. Если это не помогает, крепко возьмитесь за большой палец ноги и резко выпрямите его. Плывайте к берегу.

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.

При возникновении нештатной ситуации и необходимости помощи спасателей звоните по телефону пожарно-спасательной службы 101 или по единому телефону вызова экстренных служб 112.

Левобережное инспекторское отделение Центра ГИМС ГУ МЧС России по
Новосибирской области

Личная безопасность на воде.

Вот и лето. Нормальное лето, жара перемеживается с прохладными, дождливыми днями. В жаркие сухие дни пляжи, как официальные, так и неофициальные, заполнены загорающими и купающимися людьми. Но, отдыхая на воде, не стоит расслабляться до такой степени, когда вопросы личной безопасности, безопасности на воде уходят на второй план или о них забывают совсем.

Сейчас распространен отдых с использованием лодок, катеров, гидроциклов, но не стоит забывать, что они, как и все транспортные средства, относятся к источникам повышенной опасности и относиться к ним с осторожностью надо не только тем, кто на них катается, но и людям, отдыхающим вокруг, не стоит забывать о личной безопасности.

Для начала, стоит отметить, что [продажа катеров](#) и аренда лодок и гидроциклов должны осуществляться компаниями официально зарегистрированными, могущими поддерживать безопасное использование водного транспорта и хорошее техническое состояние его. Пора, для обеспечения безопасности на воде, ужесточить требования к людям, управляющим катерами, лодками и гидроциклами. Достаточно вспомнить широко известные несчастные случаи, преступления, произошедшие при непосредственном участии водного транспорта.

Ну и самое главное, не надо лезть в воду и строить из себя человека-амфибию, если не умеешь плавать, а дети должны быть всегда под присмотром взрослых, даже если им тоже хочется искупаться. Для обеспечения личной безопасности, лучше всего, купаться и отдыхать в специально отведенных местах, пляжах. И ни в коем случае нельзя купаться после принятия «на грудь».

Если у купающегося человека случилась судорога, то необходимо сразу же выйти из воды. При невозможности это сделать, надо перевернуться на спину и плыть на спине. При судороге пальцев руки, нужно быстро сжать пальцы в кулак, резко махнуть рукой, разжав при этом кулак. Если судорога икроножной мышцы, то надо, согнувшись, взять стопу обоими руками и подтянуть ее вперед, сгибая ногу в колене. При судороге бедра нога подтягивается, взявшись руками за голень, к спине.

Самое основное, для обеспечения личной безопасности, не паниковать, человек обладает положительной плавучестью и при нормальных условиях не может утонуть. Чаще всего, несчастные случаи происходят по независящим от человека обстоятельствам или при несоблюдении правил безопасности на воде.

При возникновении нештатной ситуации и необходимости помощи спасателей звоните по телефону пожарно-спасательной службы 101 или по единому телефону вызова экстренных служб 112.

Левобережное инспекторское отделение Центра ГИМС ГУ МЧС России по Новосибирской области

МЕРЫ ОБЕСПЕЧЕНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ КУПАНИИ.

При наступлении теплых солнечных дней дети стремятся к воде. В это время надо быть особенно внимательными к ним. Вода ошибок не прощает. Правила поведения при купании надо выполнять очень точно.

Купание ни в коем случае не должно проходить без присмотра старших, хорошо умеющих плавать. Учиться плавать обязательно нужно под руководством инструктора или родителей.

Надо запомнить следующие правила: - купаться лучше утром или вечером, когда солнце греет, но нет опасности перегрева. Температура воды должна быть не ниже 17-19, в более холодной находиться опасно. Плавать в воде можно не более 20 минут, причем это время должно увеличиваться постепенно, с 3-5 минут. Нельзя доводить себя до озноба. При переохлаждении могут возникнуть судороги, произойти остановка дыхания, потеря сознания. Лучше искупаться несколько раз по 15-20 минут, а в перерывах поиграть в подвижные игры: волейбол, бадминтон; - не входить, не прыгать в воду после длительного пребывания на солнце. Периферические сосуды сильно расширены для большей теплоотдачи. При охлаждении в воде наступает резкое рефлекторное сокращение мышц, что влечет за собой остановку дыхания; - не входить в воду в состоянии алкогольного опьянения.

Алкоголь блокирует сосудосужающий и сосудорасширяющий центр в головном мозге;

- если нет поблизости оборудованного пляжа, надо выбрать безопасное для купания место с твердым песчаным не засоренным дном, постепенным уклоном. В воду входить осторожно. Никогда не прыгать в местах, не оборудованных специально. Даже если накануне это место было безопасным для прыжков, то за ночь течением могло принести корягу или что-то сбросили в воду. - не заплывать далеко, т.к. можно не рассчитать своих сил. Почувствовав усталость, не надо теряться и стремиться, как можно быстрее доплыть до берега. Нужно «отдыхать» на воде. Для этого обязательно научитесь плавать на спине. Перевернувшись на спину и поддерживая себя на поверхности легкими движениями рук и ног, вы сможете отдохнуть;

- если захватило течением, не пытайтесь с ним бороться. Надо плыть вниз по течению, постепенно под небольшим углом, приближаясь к берегу;

- не теряться, даже если попали в водоворот. Необходимо набрать побольше воздуха в легкие, погрузиться в воду и, сделав сильный рывок в сторону, всплыть;

- в водоемах с большим количеством водорослей надо стараться плыть у самой поверхности воды, не задевая растения, не делая резких движений. Если все же руки или ноги спутываются стеблями, необходимо сделать остановку (приняв, положение «поплавка», «всплывания») и освободиться от них;

- не плавать на надувных матрацах, автомобильных камерах и надувных игрушках. Ветром или течением их может отнести очень далеко от берега, а волной – захлестнуть, из них может выйти воздух, и они потеряют плавучесть. Купание с маской, трубкой и ластами требует особой

осторожности: - нельзя плавать с трубкой при сильном волнении моря. Плавать надо только вдоль берега и обязательно под постоянным наблюдением, чтобы вовремя могли прийти на помощь;

- не допускать грубых шалостей в воде: подплывать под купающихся, хватать их за ноги, «топить», подавать ложные сигналы о помощи и т.п.;

- не оставлять у воды малышей. Они могут оступиться и упасть, захлебнуться водой или попасть в яму. К сожалению, не редки случаи, когда маленькие дети тонут в ванне, оставленные родителями, старшими «буквально на одну минутку». Доказать свое умение плавать можно, проплыв несколько раз одну и ту же дистанцию

БУДЬТЕ ВНИМАТЕЛЬНЫ И ОСМОТРИТЕЛЬНЫ НА ВОДЕ. СОБЛЮДАЙТЕ ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ КУПАНИИ И ОТДЫХЕ НА ВОДЕ.

Левобережное инспекторское отделение Центра ГИМС МЧС России по Новосибирской области

НЕСЧАСТНЫЕ СЛУЧАИ НА ВОДЕ И ИХ ПРИЧИНЫ

Несчастные случаи происходят чаще всего при нарушении правил поведения на воде. Анализ обобщенных данных об утонувших показывает, что большинство гибнет из-за неумения хорошо плавать, купания в необорудованных водоемах, при волнении на море, нарушении навигационных правил, в аварийных ситуациях на лодках и других плав средствах, во время переправ, в период паводков и наводнений.

В последнее время все большую популярность приобретает подводный спорт. Купив дыхательную трубку, маску и ласты, некоторые пловцы начинают самостоятельно осваивать технику подводных погружений, заниматься подводной охотой, фотографированием и т. д. Нередко такие занятия заканчиваются трагически. При длительном пребывании под водой, не имея возможности возобновить запас кислорода в организме, человек может потерять сознание.

Частой причиной гибели в воде также являются переутомление, перегревание, переохлаждение, алкогольное опьянение и др. Особую тревогу вызывает то обстоятельство, что среди тонущих четвертую часть составляют дети до 16 лет. Половина из них - малыши, оставленные без присмотра старшими. Отдыхая, надо соблюдать правила поведения и меры безопасности на воде, стараться как можно быстрее научиться плавать.

ПРИЧИНЫ ГИБЕЛИ ЛЮДЕЙ НА ВОДЕ

1. Утопление с попаданием воды в легкие

Оказавшись под водой, тонущий человек задерживает дыхание. В результате накопления углекислоты в крови и соответствующего раздражения дыхательного центра головного мозга дыхательные движения возобновляются, и вода, при каждом вдохе, поступает в легкие. При выдохе из легких «выбрасывается» вода, смешанная с воздухом, который в виде крупных пузырей поднимается на поверхность. По ним можно обнаружить то мест, где находится пострадавший.

2. Утопление без попадания воды в легкие

У некоторых людей, склонных к спазмам гортани, попадание даже небольшого количества воды в верхние дыхательные пути приводит к смыканию голосовых связок и закрытию голосовой щели. При этом вода в легкие не попадает. Дыхательный центр находится в состоянии торможения, дыхательные движения очень слабые. Смерть наступает в результате нарастающего кислородного голодания через 4-6 минут после погружения.

3. Внезапная смерть в воде

Она может наступить вследствие судороги межреберных мышц. При резком погружении в холодную воду возникает их сокращение при отсутствии расслабления. В результате происходит остановка дыхания, что влечет за собой остановку сердца.

Из вышеизложенного следует, что смерть при утоплении наступает в результате прекращения поступления кислорода в организм. Наиболее чувствителен к кислородному голоданию головной мозг (потеря сознания в конце первой или в начале второй минуты).

Но это еще не смерть, так как в организме имеются запасы кислорода, которые в состоянии в течение нескольких минут поддерживать жизнедеятельность в тканях.

Период с момента остановки сердца до необратимых изменений в центральной нервной системе называется клинической смертью. За это время (4-6 минут) человека еще можно вернуть к жизни (восстановить дыхание и кровообращение). Появление необратимых изменений в организме означает биологическую смерть.

О МАЛОМЕРНЫХ СУДАХ

С давних пор водоёмы Сибири являются красивейшими местами отдыха на воде, славятся обилием водоплавающей дичи и рыбы. Традиционно на водоёмах собирается большое количество поклонников охоты, рыбалки и отдыха на воде. Для осуществления данных видов культурного отдыха многие используют имеющиеся у них маломерные суда.

Понятие маломерного судна раскрывает Федеральный закон Российской Федерации от 23 апреля 2012 г. N 36-ФЗ «О внесении изменений в отдельные законодательные акты Российской Федерации в части определения понятия маломерного судна».

Маломерное судно - это судно, длина которого не должна превышать двадцать метров и общее количество людей, на котором не должно превышать двенадцать. Следовательно, любое судно, подходящее под эти критерии, конечно же, является маломерным.

Так же закон раскрывает, что регистрации не подлежат следующие виды судов:

1. Шлюпки и иные плавучие средства, которые являются принадлежностями судна;
2. Суда массой до 200 килограмм включительно и мощностью двигателей (в случае установки) до 8 киловатт включительно;
3. Спортивные парусные суда, длина которых не должна превышать 9 метров, которые не имеют двигателей и на которых не оборудованы места для отдыха.

Государственные инспекторы ГИМС напоминают судоводителям о соблюдении правил безопасности при пользовании маломерными судами: **Запрещено:**

- перегружать м.суда свыше установленной пассажироместимости (грузоподъемности);
- выдавать на прокат и пользоваться м.судном детям до 16 лет без сопровождения взрослых;
- прыгать в воду и купаться с маломерных судов
- сидеть на бортах, раскачивать лодку, переходить с места на место или переходить (пересаживаться) на другую лодку (катер);
- заходить на в акватории, отведенные для купания;
- плавать и подходить к берегу в местах массового отдыха людей;
- подходить к другим двигающимся плав средствам и пересекать их курс на опасном расстоянии (менее 500 метров);
- нарушать правила расхождения плав средств;
- брать на плавсредства детей дошкольного возраста без сопровождения взрослых.
- пользоваться плав средствами в состоянии алкогольного опьянения;
- пользоваться плав средствами лицам, не умеющим плавать;
- отдаляться от берега на расстояние большее, чем указано в судовом билете, инструкции по
- кататься в темное время суток и при неблагоприятных погодных условиях эксплуатации.

Катера и лодки должны быть в исправности, иметь полный комплект спасательных средств

Для маломерных судов подлежащих регистрации, судоводитель обязан иметь при себе удостоверение на право управления маломерным судном, судовой билет маломерного судна или его копию, заверенную в установленном порядке, документы, подтверждающие право владения, пользования или распоряжения управляемым им судном в отсутствие владельца. Если ваш катер или лодку не нужно регистрировать, то на рыбалку стоит взять ксерокопию документов на судно и на мотор, а также ксерокопию собственного паспорта. Экипаж и судоводитель должны быть в спасательных жилетах, количество спасательных средств должно соответствовать записи в судовом билете при регистрации маломерного судна, также на судне должны быть в наличии ремкомплект и средства пожаротушения.

При необходимости помощи спасателей звоните по телефону пожарно-спасательной службы 101 или по единому телефону вызова экстренных служб 112.

Левобережное инспекторское отделение Центра ГИМС ГУ МЧС России по Новосибирской области

Правила оказания помощи при утоплении

1. Перевернуть пострадавшего лицом вниз, опустить голову ниже таза.
2. Очистить ротовую полость.
3. Резко надавить на корень языка.
4. При появлении рвотного и кашлевого рефлексов - добиться полного удаления воды из дыхательных путей и желудка.
5. Если нет рвотных движений и пульса - положить на спину и приступить к реанимации (искусственное дыхание, непрямой массаж сердца). При появлении признаков жизни - перевернуть лицом вниз, удалить воду из легких и желудка.
- 6. 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)

При необходимости помощи спасателей звоните по телефону пожарно-спасательной службы 101 или по единому телефону вызова экстренных служб 112.

Левобережное инспекторское отделение Центр ГИМС ГУ МЧС России по Новосибирской области

ПАМЯТКА ПО ПРАВИЛАМ ПОВЕДЕНИЯ НА ВОДЕ

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

Лучше всего купаться в специально оборудованных местах: пляжах, бассейнах, купальнях; обязательно предварительно пройти медицинское освидетельствование и ознакомившись с правилами внутреннего распорядка мест для купания.

В походах место для купания нужно выбирать там, где чистая вода, ровное песчаное или гравийное дно, небольшая глубина (до 2 м), нет сильного течения (до 0,5 м/с).

Начинать купаться рекомендуется в солнечную безветренную погоду при температуре воды 17-19°C, воздуха 20-25°C. В воде следует находиться 10-15 минут, перед заплывом необходимо предварительно обтереть тело водой.

При переохлаждении тела пловца в воде могут появиться судороги, которые сводят руку, а чаще ногу или обе ноги. При судорогах надо немедленно выйти из воды. Если нет этой возможности, то необходимо действовать следующим образом;

1.Изменить стиль плавания - плыть на спине.

2.При ощущении стягивания пальцев руки, надо быстро, с силой сжать кисть руки в кулак, сделать резкое отбрасывающее движение рукой в наружную сторону, разжать кулак.

3.При судороге икроножной мышцы необходимо при сгибании двумя руками и обхватить стопу пострадавшей ноги и с силой подтянуть стопу к себе.

4.При судорогах мышц бедра необходимо обхватить рукой ногу с наружной стороны ниже голени у лодыжки (за подъем) и, согнув ее в колени, потянуть рукой с силой назад к спине.

5.Произвести укалывание любым острым подручным предметом (булавкой, иголкой и т.п.)

6.Уставший пловец должен помнить, что лучшим способом для отдыха на воде является положение "лежа на спине".

Чтобы избавиться от воды, попавшей в дыхательные пути и мешающей дышать, нужно немедленно остановиться, энергичными движениями рук и ног удерживаться на поверхности воды и, поднять голову возможно выше, сильно откашляться. Чтобы избежать захлебывания в воде, пловец должен соблюдать правильный ритм дыхания. Плавая в волнах, нужно внимательно следить за тем, чтобы делать вдох, когда находишься между гребнями волн. Плавая против волн, следует спокойно подниматься на волну и скатываться с нее. Если идет волна с гребнем, то лучше всего подныривать под нее немного ниже гребня. Попав в быстрое течение, не следует бороться против него, необходимо не нарушая дыхания плыть по течению к берегу.

Оказавшись в водовороте, не следует поддаваться страху, терять чувство самообладания. Необходимо набрать побольше воздуха в легкие, погрузиться в воду и, сделав сильный рывок в сторону по течению, всплыть на поверхность.

Запутавшись в водорослях, не делайте резких движений и рывков. Необходимо лечь на спину, стремясь мягкими, спокойными движениями выплыть в ту сторону, откуда приплыл. Если все-таки не удастся освободиться от растений, то освободив руки, нужно поднять ноги и постараться осторожно освободиться от растений при помощи рук.

Нельзя подплывать близко к идущим судам с целью покачаться на волнах. Вблизи идущего теплохода возникает течение, которое может затянуть под винт. Опасно прыгать (нырять) в воду в неизвестном месте - можно удариться головой о грунт, корягу, сваю и т.п., сломать шейные позвонки, потерять сознание и погибнуть.

Не менее опасно нырять с плотов катеров, лодок, пристаней и других плавучих сооружений. Под водой могут быть бревна - топляки, сваи, рельсы, железобетон и пр. Нырять можно лишь в местах, специально для этого оборудованных. Нельзя купаться у крутых, обрывистых и заросших растительностью берегов. Здесь склон дна может оказаться очень засоренным корнями и растительностью. Иногда песчаное дно бывает зыбучим, что опасно для не умеющих плавать.

Левобережное инспекторское отделение Центра ГИМС ГУ МЧС России по Новосибирской области