|  |  |
| --- | --- |
| **КАЗАТКУЛЬСКИЙ ВЕСТНИК** | |
| ***Администрация Казаткульского сельсовета***  ***Татарского района Новосибирской области*** | *№ 21 ( 244)*  *20.07.2021* |

# Безопасное поведение на водоемах

**Летом у большинства людей появляется желание искупаться в озере, речке, пруду. Независимо от вида водоёма необходимо знать и обязательно соблюдать правила поведения и меры безопасности на воде.**

**1**-Нельзя купаться в нетрезвом виде, под воздействием алкоголя люди часто переоценивают свои силы, а также совершают неосторожные поступки в отношении других любителей поплавать, что зачастую приводит к плачевным последствиям. 2-Нельзя кататься на водном транспорте (лодки, водные мотоциклы, лыжи и т.д.) вблизи места купания людей т.к. это может привести к травматизму; **3**-Не купайтесь в опасных, запрещенных местах; **4**-Запрещается прыгать в воду в незнакомых местах, проводить игры в воде, связанные с захватом, заплывать за буйки и ограждения; **5**-Опасно нырять в местах неизвестной глубины, так как можно удариться головой о песок, глину, сломать себе шейные позвонки, потерять сознание и погибнуть. Не менее опасно прыгать головой в воду с плотов, пристаней и других плавучих сооружений, под водой могут быть сваи, рельсы, камни и т.п. Нырять можно только там, где имеется достаточная глубина, прозрачная вода, ровное дно; **6**-Не оставляйте детей на берегу водоёма без присмотра взрослых, умеющих плавать и оказывать первую помощь; **7**-Не разрешайте детям самовольно уходить к водоёмам и купаться; **8**-Не умея плавать, нельзя находиться в воде на надувном матраце или камере. Плавание на надувных предметах крайне опасно, а для человека, не умеющего плавать, часто заканчивается трагически. **9**-Если заплыли слишком далеко и устали, расправьте руки и ноги, лягте головой на воду, закройте глаза и расслабьтесь. Чтобы удерживаться в горизонтальном состоянии, наберите в легкие воздуха, задержите его, и медленно выдыхайте. **10**-Если во время ныряния вы потеряли координацию, немного выдохните: пузырьки воздуха укажут путь наверх. **11**-Если во время плавания свело ногу, на секунду погрузитесь с головой в воду и, распрямив ногу, сильно потяните на себя ступню за большой палец. **12**-Когда на ваших глазах тонет человек, оглянитесь, нет ли поблизости спасательных средств (ими может быть все, что увеличит плавучесть человека и что вы в состоянии до него добросить). Если решили добираться до тонущего вплавь, учитывайте течение воды, ветер, препятствия и расстояние. **13**-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 (проще всего — за волосы) 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. **14**-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 -делайте искусственное дыхание, при возможности переверните человека вниз головой.

**Несоблюдение правил поведения на воде может привести к трагическому исходу! Безопасность каждого из вас зависит от вас! Хорошего вам и безопасного отдыха на пляжах и водоемах.**

**При возникновении нештатной ситуации и необходимости помощи спасателей звоните по единому телефону вызова экстренных служб 112.**

Купинское инспекторское отделение Центр ГИМС ГУ МЧС России по Новосибирской области

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Безопасность на воде** **при купании.**  
 Солнце, воздух и вода при правильном их использовании являются источником закалки и укрепления здоровья человека. Однако нарушения правил поведения при нахождении у водоемов влекут за собой тяжелейшие последствия вплоть до утопления.

**Чтобы избежать беды, детям и взрослым необходимо строго соблюдать ряд простых правил поведения на воде:**

**-** большинство людей тонут не из-за того, что плохо плавают, а потому, что, заплыв далеко или испугавшись, поддаются панике и не надеются на себя.  
Полезно овладеть техникой отдыха для того, чтобы, начав из-за чего-нибудь нервничать во время плавания, вы смогли просто расслабиться и отдохнуть. А потом, придя в себя, доплыть до берега.  
При отсутствии волн лучше всего отдыхать в положении на спине. Чтобы обеспечить горизонтальное положение тела, надо вытянуть прямые расслабленные руки за головой, ноги развести в стороны и слегка согнуть. Если этого недостаточно и ноги начинают опускаться вниз, то необходимо слегка согнуть руки в лучезапястных суставах и приподнять кисти над поверхностью воды, тогда ноги сразу всплывут. Тело примет горизонтальное положение. Можно отдыхать на спине, выполняя медленные и плавные движения ногами и руками под водой, затрачивая при этом минимальные усилия.

- купаться можно не раньше, чем через 1,5-2 часа после еды.

- не рекомендуется заниматься плаванием в открытых водоемах, при температуре воды ниже

+15 °С, так как возможна внезапная потеря сознания и смерть от холодового шока. Развитию шока нередко способствует перегревание организма перед плаванием и неожиданно быстрое погружение в холодную воду.  
  
- нельзя нырять в незнакомых местах - на дне могут оказаться притопленные бревна, камни, коряги.  
  
- не прыгать в воду с лодок, катеров, причалов и других сооружений, не приспособленных для этих целей.

- желательно для купания выбирать специально отведенные для этого места.  
  
- не заплывать далеко от берега, за буйки, обозначающие границы безопасной зоны.  
  
- не подплывать близко к судам (моторным, парусным), лодкам, баржам. При их приближении уровень воды в водоеме значительно повышается, а при прохождении - резко падает и смывает все, что находится на берегу. Имели место случаи, когда под дно теплохода или баржи затягивало рядом плавающих людей.

- не следует купаться в заболоченных местах и там, где есть водоросли или тина.  
  
 - если обстоятельства сложились так, что вы попали в заросли водорослей, сохраняйте присутствие духа. С водорослями можно легко справиться, только необходимо не поддаваться мысли, что растения могут вас утопить. Плыть в зарослях водорослей приходится с частыми остановками, так как необходимо освобождаться от стеблей растений. Гребки руками выполняются у самой поверхности воды.   
  
- нельзя входить в воду после перегревания на солнце или сильного охлаждения тела до образования "гусиной кожи".  
  
- нельзя быстро погружаться и прыгать в воду после принятия солнечных ванн, бега, игр без постепенной адаптации к холодной воде.  
  
- категорически запрещается входить в воду и купаться в нетрезвом состоянии.  
  
- ни в коем случае не плавать на надувных матрацах, автомобильных камерах, надувных игрушках подручное средство может оказаться неисправным, порваться, человек внезапно окажется в воде, а это очень опасно даже для умеющих хорошо плавать. Кроме того, даже слабый ветер способен унести их далеко от берега.  
  
- нельзя купаться в штормовую погоду или в местах сильного прибоя.  
  
- если вы оказались в воде с сильным течением, не пытайтесь плыть навстречу течению, справиться с ним сил не хватит; в этом случае нужно плыть по течению, но так, чтобы постепенно приближаться к берегу.  
  
- если попали в водоворот, не пугайтесь, наберите побольше воздуха, нырните и постарайтесь резко свернуть в сторону от него.  
  
- никогда не следует толкать кого-либо в воду, в особенности неожиданно, так как эта шалость может вызвать у людей, очень чувствительных к холодной воде, шок со смертельным исходом.  
  
- нельзя шалить в воде, окунать друзей с головой и ставить им подножки. Если вы подплывете к приятелю под водой и резко дернете его за ноги, а он в этот момент как раз сделает вдох - приятель упадет в воду и захлебнется.   
  
- нельзя подавать крики ложной тревоги.

- нельзя купаться, если у вас повышенная, или пониженная температура. Последствия могут быть непредсказуемыми. Находиться в воде в таком состоянии очень опасно.   
  
- если у вас свело судорогой мышцы, ложитесь на спину и плывите к берегу, постарайтесь при этом растереть сведенные мышцы, но лучше всего – иметь при себе "английскую" булавку. Даже один её укол бывает спасает жизнь.   
  
 - устали плавать? - отдохните, не старайтесь установить рекорд по плаванию. От перенапряжения могут начаться судороги. Мышечная судорога - у пловца сводит ногу. Так бывает не только в холодной воде. Если такое случилось, погрузитесь на секунду в воду с головой и, распрямив сведенную судорогой ногу, с силой потяните за большой палец ступню на себя. Как правило, судорога отступает.   
  
- не купайтесь в каналах, обложенных бетонными плитами или камнями, т.к. со временем они обрастают мхом, становятся скользкими. Из такого канала выбраться трудно. Даже тренированный пловец, купаясь в канале, подвергает свою жизнь опасности.   
  
- соблюдайте чистоту мест отдыха у воды, не засоряйте водоемы, не оставляйте мусор на берегу и в раздевалках.

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

Купинское инспекторское отделение Центр ГИМС ГУ МЧС России по Новосибирской области

**ВЫ НАЧИНАЕТЕ ТОНУТЬ:**

**При судороге ног:**   
позовите находящихся поблизости людей на помощь;   
постарайтесь глубоко вдохнуть воздух, расслабиться и свободно погрузиться в воду лицом вниз;   
возьмитесь двумя руками под водой за голень сведенной ноги, с силой согните колено, а затем выпрямите ногу с помощью рук, делая это несколько раз, пока можете задерживать дыхание;   
при продолжении судорог до боли щипайте пальцами мышцу, попросите спасающих вас людей поднырнуть и укусить вас за нее;   
после прекращения судорог смените стиль плавания или некоторое время полежите на спине, массируя руками ногу, затем медленно плывите 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.   
 **ВЫ УВИДЕЛИ ТОНУЩЕГО ЧЕЛОВЕКА:**   
Привлеките внимание окружающих громким криком «Человек тонет!», вызовите «Скорую помощь» и скинув одежду и обувь, доплывите до утопающего;

Спасательный круг, резиновую камеру или надувной матрас кидайте в воду по возможности ближе к утопающему;   
Если человек находится в воде вертикально или лежит на животе, подплывите к нему сзади и за волосы (либо просунув руку под подбородок) приподнимите ему голову, перевернув на спину, чтобы лицо находилось над водой;   
Если человек лежит на спине, подплывайте со стороны головы;   
не давайте утопающему схватить вас за руку или за шею — поднырните под него и слегка ударьте снизу по подбородку, развернув спиной к себе;   
При погружении человека на дно оглянитесь вокруг, запомните ориентиры на берегу, чтобы течение не отнесло вас от места погружения, затем начинайте под водой искать утонувшего;   
при обнаружении тела возьмите его за волосы и, резко оттолкнувшись от дна, всплывайте на поверхность;   
Если утонувший не дышит, прямо в воде сделайте ему несколько вдохов «изо рта в рот» и, подхватив его одной рукой за подбородок, плывите к берегу.

**ОКАЗАНИЕ ПЕРВОЙ ДОВРАЧЕБНОЙ ПОМОЩИ:** **При попадании жидкости в дыхательные пути:**   
Положите пострадавшего животом на согнутое колено;   
проведите очистку от слизи, слюны носовой полости и носоглотки;   
путем сдавливания грудной клетки удалите воду, попавшую в дыхательные пути;   
после этого пострадавшего уложите на спину и при отсутствии дыхания или сердечной деятельности проведите искусственное дыхание и непрямой массаж сердца.

**ПОМНИТЕ!** Паралич дыхательного центра наступает через 4-6 минут после погружения под воду, а сердечная деятельность может сохраняться до 15 минут. Поэтому мероприятия первой помощи должны выполняться быстро и умело!

**При необходимости помощи спасателей звоните по единому телефону вызова экстренных служб 112**.

Купинское инспекторское отделение Центра ГИМС ГУ МЧС России по Новосибирской области

## Безопасный отдых у водоемов

**Особое внимание детям**

Попробуем перечислить основные причины гибели детей на воде:

* неумение плавать;
* оставление без присмотра, не оставляйте возле воды малышей, они могут оступиться и упасть, захлебнуться водой или попасть в яму.
* купание в необорудованных и запрещенных местах;
* несоблюдение температурного режима;
* незнание, а порой игнорирование правил поведения у воды, способов спасения и оказания первой доврачебной помощи.

Требования [**безопасности**](http://sarapylov-a-e.ucoz.ru/index/bezopasnost_na_vodoemakh/0-29) при купании;

**Место купания:**

**Оборудованный пляж** или специальная купальня. Акватория пляжа должна быть ограничена буйками, дно спокойное по рельефу, пологое, песчаное. Обязательны щиты со средствами спасения (спасательные круги, шары, концы и т. д.), спасательный пост, шит с указанием условий купания (температура воды и воздуха, волнение, ветер).

**Необорудованный пляж** (в походах, экскурсиях) обязательно обследуется опытным взрослым. Проверяется качество дна, отсутствие коряг, пеньков. Качество берега металлических предметов, омутов, водоворотов, промышленных и иных стоков и т. д.

**Режим купания:**

Температура (не менее): воды 18°, воздуха 20°. После приема пищи должно пройти не менее 1,5-2 ч.

**Время купания не более:**

15-40 мин при 24°; 10-30 мин при 22°; 5-10 мин при 20°; 3-8 мин при 18-19°.

**Запрещено купание при шторме, сильном ветре, других неблагоприятных метеоусловиях.** Отдыхая, нужно соблюдать простейшие правила безопасности при купании и выполнять их очень точно.

**При необходимости помощи спасателей звоните по единому телефону вызова экстренных служб 112**

Купинское инспекторское отделение Центра ГИМС ГУ МЧС России по Новосибирской области

**Безопасность при использовании маломерных судов.**

**При использовании маломерными судами запрещается:**

* находиться на маломерном судне без спасательного жилета;
* перегружать маломерные суда выше установленной пассажировместимости (грузоподъемности);
* выдавать на прокат и пользоваться судами детям без сопровождения взрослых;
* прыгать в воду и купаться с м.судов;
* сидеть на бортах, раскачивать лодку, переходить с места на место или переходить (пересаживаться) на другое м.судно;
* заходить на м.судах в акватории, отведенные для купания;
* плавать и подходить к берегу в местах массового отдыха людей;
* подходить к другим двигающимся судам и пересекать их курс на опасном расстоянии (менее 500 метров);
* нарушать правила расхождения судов;
* брать на м.суда детей без сопровождения взрослых.
* пользоваться м.судами в состоянии алкогольного опьянения;
* пользоваться м.судами лицам, не умеющим плавать;
* отдаляться от берега на расстояние большее, чем указано в судовом билете, инструкции по эксплуатации.

**Запрещается управлять маломерными судами, подлежащими регистрации лицам, не имеющим удостоверения на право управления маломерными судами. Если ваше судно не подлежит регистрации, то выходя в плавание стоит взять ксерокопию документов на судно и на мотор, а также ксерокопию собственного паспорта. Если судно зарегистрировано, то с собой нужно возить судовой билет или его заверенную копию, удостоверение на право управления маломерным судном.**

**При возникновении нештатной ситуации и необходимости помощи спасателей звоните по единому телефону вызова экстренных служб 112**

Купинское инспекторское отделение Центр ГИМС ГУ МЧС России по Новосибирской области

|  |
| --- |
| **ПРАВИЛА ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ИНДИВИДУАЛЬНЫХ СПАСАТЕЛЬНЫХ СРЕДСТВ В ЛЕТНИЙ ПЕРИОД**  **К летним спасательным средствам относятся:**  **СПАСАТЕЛЬНЫЕ КРУГИ**. Бывают двух видов: пробковые и пенопластовые. Масса пробкового круга – до 7 кг, диаметр (внешний) – 750 мм; пенопластового – до 4,5 кг, диаметр – 750 мм. К кругу с четырех сторон крепится леер. Для того, чтобы круг был хорошо виден, его окрашивают в яркий оранжевый цвет. **ПРАВИЛА ПОДАЧИ СПАСАТЕЛЬНОГО КРУГА**. Взявшись одной рукой за спасательный круг, второй за леер, сделать два-три круговых размаха прямой рукой на уровне плеча и бросить его плашмя утопающему, чтобы он упал справа или слева от него на расстоянии 0.5 – 1м. При подаче круга с катера спасатель должен бросить его со стороны борта, при подаче с лодки спасатель должен встать так, чтобы средняя балка была между ногами, и бросить круг пострадавшему (в сторону кормы или носа). Бросать надо осторожно, чтобы не ударить по голове пострадавшего. Необходимо к спасательному кругу прикреплять веревку («конец Александрова»), с помощью которой пострадавшего подтягивают к берегу или лодке. **СПАСАТЕЛЬНЫЕ ШАРЫ** – Это соединенные между собой тросиком пробковые или пенопластовые шары, обтянутые плотной тканью. Масса – 2 кг, поддержания – 8 кг, диаметр – 21-25 см. **ПРАВИЛА ПОДАЧИ СПАСТЕЛЬНЫХ ШАРОВ**. Взять одной рукой спасательные шары, другой – трос, сделать 2-3 круговых размаха и бросить их в направлении пострадавшего так, чтобы они упали справа или слева от него. К спасательным шарам прикрепляют веревку, и с ее помощью пострадавшего подтягивают к лодке или к берегу. **«КОНЕЦ АЛЕКСАНДРОВА»** - пеньковый или капроновый трос длиной до 30 мм, толщиной до 25 мм с двумя петлями на концах. К большой петле крепятся два поплавка диаметром 10-12 см, окрашенные в красный цвет, и груз массой 250-350 г. **ПРАВИЛА ПОЛЬЗОВАНИЯ «КОНЦА АЛЕКСАНДРОВА».** Прежде чем его бросить, необходимо надеть малую петлю на левую руку и взять в нее всю бухту троса, а в правую – большую петлю и 4-6 шлагов «конца», сделать 2-3 круговых размаха вытянутой рукой и бросить по направлению к утопающему. Пострадавший должен надеть петлю через голову под руки и держаться за поплавки. Спасатель осторожно, без рывков, подтягивает пострадавшего к берегу, катеру или лодке. **СПАСАТЕЛЬНЫЙ НАГРУДНИК** представляет собой пояс с карманами, заполненными пробками или пенопластовыми пластинами. Масса -2,8 кг, сила поддержания – 8 кг. **ПРАВИЛА ИСПОЛЬЗОВАНИЯ СПАСАТЕЛЬНОГО НАГРУДНИКА**. Должен плотно прилегать под мышками. Если он надет правильно, то голова человека, потерявшего сознание, будет находиться под водой. Петлю спасательного нагрудника необходимо надеть над водой, через голову на шею, потом обернуть его вокруг туловища, лямки перекрестить сзади и завязать на груди.  **СПАСАТЕЛЬНЫЙ ЖИЛЕТ (БУШЛАТ).** Применяется как средство профилактики несчастных случаев с людьми на воде при катании на гребных лодках и судах маломерного флота, при оказании помощи пострадавшими на воде, в отдельных видах водного спорта, строительных и других видах деятельности на воде. |

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

**ПРАВИЛА ПЕРВОЙ ПОМОЩИ ПРИ ТЕПЛОВОМ ИЛИ СОЛНЕЧНОМ УДАРЕ**

1. Наиболее опасно пребывание на солнце с 11 до 17 часов дня. В это время риск перегрева максимален.
2. В жаркое время суток старайтесь больше находиться в тени. Избегайте прямых солнечных лучей.
3. Обязательно наденьте головной убор.
4. Пейте много жидкости, лучше минеральной воды (не менее 2 литров в день).
5. После длительного пребывания на солнце входить в воду следует постепенно, чтобы тело привыкло к прохладной воде.

Симптомы теплового и солнечного удара: Покраснение кожи, головокружение, головная боль, тошнота. Общая слабость, вялость, ослабление сердечной деятельности, сильная жажда, шум в ушах, одышка, повышение температуры тела. В тяжелых случаях — потеря сознания.

Под воздействием солнечных лучей могут возникнуть ожоги кожи 1–2 степеней. Во избежание ожогов используйте солнцезащитные средства.

**Помощь при тепловом ударе:**

1. Немедленно поместите пострадавшего в тень или перенесите его в прохладное помещение.
2. Снимите одежду с верхней половины тела и уложите на спину, немного приподняв голову.
3. Положите на голову холодный компресс.
4. Оберните тело мокрой простыней или опрыскайте прохладной водой.
5. Дайте пострадавшему обильное питье.
6. При обморочном состоянии поднесите к носу вату, смоченную нашатырным спиртом.
7. При необходимости, вызовите врача.

**При необходимости помощи спасателей по единому телефону вызова экстренных служб 112**

Купинское инспекторское отделение Центра ГИМС ГУ МЧС России по Новосибирской области

|  |
| --- |
| Ответственный за выпуск: Заврагина И.В. , тел.8/38364/43-205 , email: [kazatkul54@mail.ru](mailto:kazatkul54@mail.ru)  Адрес: 632141 , Новосибирская область, Татарский район, с.Казаткуль,ул.Мира,2  Тираж: 50 экз.  Бесплатный «Казаткульский вестник» № 21 (244 ) от 20.07.2021г. |