

№ п/п	Наименование учреждения	телефон
1	Единый телефон пожарных и спасателей	112
2	Полиция	02
3	Станция скорой медицинской помощи	03
4	Аварийная газовая служба	04

Разработано РГКУ ДПО «УМЦ ЭБ и ЗН»

**РГКУ ДПО
«Учебно – методический центр
экологической безопасности
и защиты населения»**



**Методические рекомендации
«Как избежать неприятностей на воде.»**



Йошкар-Ола

Как избежать неприятностей на воде.

Летом так и тянет к себе прохлада водоемов. Реки, озера, пруды, карьеры и даже строительные котлованы, заполненные водой кажутся замечательными местами для купания. Но:

Не зная броду, не суйся в воду!

- гласит народная мудрость.

Чаще всего несчастные случаи на воде бывают связаны с купанием в случайных, не приспособленных для этого водоемах, на дне которых может быть все, что угодно. Прыгая сверху в такую воду запросто можно напороться на кучу битых кирпичей, вертикально торчащий прут металлической арматуры или дерево, или запутаться в клубке колючей проволоки.

В незнакомых или запрещенных для купания местах опасность представляют подводные ямы, подводные течения и водовороты. Можно недооценить неожиданность появления подводной ямы и ее глубину, испугаться, наглотаться воды. Можно недооценить и силу подводного течения, и тогда будет сложно выбраться на берег.

Если вы не умеете плавать — не следует чрезмерно доверять себя надувным матрасам, автомобильным камерам и прочим подручным плавсредствам.

руки и крепко зафиксировать (если не получается - поднырнуть, развернуть к себе спиной, зафиксировать и всплыть на поверхность воды).

Как транспортировать спасаемого?

Существуют разные способы в зависимости от ситуации и от того, насколько сопротивляется человек и в каком он находится состоянии.

Транспортируют как правило на боку или на спине. Необходимо следить, чтобы голова спасаемого была над водой.

Если правая рука фиксирует тонущего, спасатель работает левой рукой и ногами, это тяжело физически

Как правило, спасатель двумя руками берёт тонущего за подбородок, чтобы его голова всё время была над поверхностью, и сам плывёт на спине, при этом работая ногами методом брасса.

Первая помощь

Если пострадавший в сознании, но испуган, замёрз, то тело надо растереть сухой тканью, полотенцем, одеть в сухую одежду, завернуть в одеяло, дать горячее питьё.

Если без сознания, но дышит и пульс прощупывается, то поможет нашатырный спирт, растирание сухим полотенцем.

При отсутствии дыхания и слабом пульсе немедленно вызывайте скорую медицинскую помощь. Если вокруг вас есть люди, громко сообщите, что необходима первая помощь. Рядом могут оказаться медицинские работники.

погибают оба - и спасаемый, и тот, кто пытается спасти. Это подтвердит любой профессиональный спасатель!

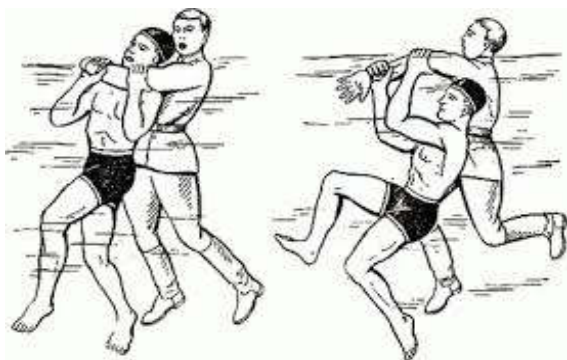
5. Если вы отличный пловец, то помните - счёт идёт на секунды.

Необходимо быстро снять одежду (хотя бы вывернуть карманы наружу) и обувь (обязательно), чтобы не было помех в воде.

Если дело происходит на реке, то обязательно учитывается скорость течения.

К утопающему надо подплывать со спины, так как тонущий человек испытывает состояние паники и способен ударить вас, заблокировать ваши движения (даже ребенок), топить. Нужно, не теряя рассудка, применить силу, чтобы освободиться от смертельных объятий, резко вывернуться, при этом объясняя и успокаивая человека словами, возможно поднырнуть.

Когда утопающий находится уже спиной к вам, нужно правой рукой обхватить его подмышку правой руки и крепко зафиксировать (если не получается - поднырнуть, развернуть к себе спиной, зафиксировать и всплыть на поверхность воды).



Во-первых, в самый неподходящий момент они могут лопнуть.

Во-вторых, течением и ветром вас может отнести далеко от берега.

Не умеющим плавать купаться можно только в специально оборудованных местах глубиной не более 1-2 метра;



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.

Перед купанием следует отдохнуть. Не рекомендуется входить в воду разгоряченным. Входите в воду осторожно, медленно, когда вода дойдет вам до пояса, остановитесь и быстро окунитесь. Никогда не плавайте в одиночестве, особенно, если не уверены в своих силах.

Правила безопасного поведения на воде:

На пляжах и в местах массового отдыха запрещается:

1. купаться в местах, где выставлены щиты (аншлаги) с предупреждающими и запрещающими знаками и надписями;

2. заплывать за буйки, обозначающие отведенный для купания участок акватории водного объекта;

3. подплывать к судам и иным плавучим средствам;

4. прыгать с не приспособленных для этих целей сооружений в воду;

5. распивать спиртные напитки, купаться в состоянии алкогольного опьянения;

6. нельзя подныривать под плывущего человека, «топить» его, подавать ложные сигналы о помощи и т.п.;

7. приводить на пляж и купать собак и других животных;

8. плавать на досках, бревнах и других, не приспособленных для этого средствах (предметах);

9. ловить рыбу на пляжах;

10. загрязнять и засорять поверхность и берега водных объектов общего пользования и пляж;

11. играть с мячом и в спортивные игры в не отведенных для этих целей местах,

12. прыгать в лодку и нырять с лодки;

13. купаться на голодный желудок или сразу после еды.

14. долго купаться в холодной воде, можно переохладиться и заболеть, так же есть опасность судороги;

Судорога может возникнуть и в теплой воде. Если находясь в воде, почувствовали, что ногу или руку начало сводить судорогой нужно сразу выходить из воды и в этот день лучше в воду больше не заходить.

Если человек тонет. Здесь надо знать:
тонущий человек не машет руками, не кричит и не зовет на помощь

Как понять, что человек тонет:

Положение тела тонущего обычно вертикальное.

Руки подняты вверх, и он ими как будто пытается что-то схватить. А на самом деле просто шлепает руками по воде.

Голова то поднимается над водой, то исчезает.

Первое время человек может кричать, звать на помощь, но если сил уже нет, он молчит.

Дети почти всегда не кричат, а просто в ужасе открывают широко рот, пытаясь схватить воздух.

Если человек на вопрос: «У вас все в порядке?», ничего не отвечает, то это признак произошедшей с ним беды.

Что делать?

1. Сразу громко зовите на помощь: «Человек тонет!», рядом могут оказаться хорошие пловцы или профессиональный спасатель.

2. Попросите вызвать спасателей и «скорую помощь».

3. Бросьте тонущему спасательный круг, длинную веревку с узлом на конце, хотя бы пустую пластиковую бутылку с завернутым колпачком;

4. Не пытайтесь спасти человека, не обладая необходимыми знаниями и навыками по спасению утопающих! В таких случаях часто (почти всегда)