

## ПАМЯТКА

### Основные правила поведения на водоемах в летний период.

**Уважаемые студенты! Безопасность на водоёмах во многих случаях зависит ТОЛЬКО ОТ ВАС!**

В связи с наступлением жаркой погоды, в целях недопущения несчастных случаев на водоёмах в летний период, администрация Тюкалинского профессионального колледжа обращается к Вам с убедительной просьбой осознанно соблюдать правила поведения на природных и искусственных водоёмах и о возможных последствиях их нарушения.

Водоёмы являются опасными в любое время года. Летом они опасны при купании и пользовании плавательными средствами.

#### **Летом на водоёмах следует соблюдать определенные правила безопасного поведения.**

- купаться и загорать лучше на оборудованном пляже; никогда не купайтесь в незнакомых местах!
- не купайтесь в водоёмах, в которых есть ямы и бьют ключи!
- не купайтесь в загрязнённых водоёмах!
- если вы не умеете плавать, не следует заходить в воду выше пояса;
- не устраивайте во время купания шумные игры на воде – это опасно!
- находиться в воде рекомендуется не более 10-20 минут, при переохлаждении могут возникнуть судороги;
- после купания необходимо насухо вытереть лицо и тело;
- нельзя нырять с мостов, пристаней даже в тех местах, где ныряли прошлым летом, так как за год уровень воды изменяется, в воде могут находиться посторонние предметы;
- прыгать с берега в незнакомых местах категорически запрещается;
- нельзя заплывать за буйки, так они ограничивают акваторию с проверенным дном – там нет водоворотов;
- если вы оказались в водовороте, не теряйтесь, наберите побольше воздуха в легкие и погрузитесь на глубину, сделав сильный рывок в сторону, всплывите на поверхность воды;
- нельзя заплывать далеко, так как можно не рассчитать своих сил, чтобы вернуться к берегу, что может привести к переутомлению мышц;
- если вы почувствовали усталость, не стремитесь как можно быстрее доплыть до берега, «отдохните» на воде лежа на спине;
- опасно подныривать друг под друга, хватать за ноги, пугать, сталкивать в воду или заводите на глубину не умеющих плавать;
- если вас захватило сильное течение, не стоит пытаться бороться с ним, надо плыть вниз по течению под углом, приближаясь к берегу;
- если во время отдыха или купания Вы увидели, что человек тонет или ему требуется Ваша помощь, помогите ему, используя спасательный круг или другие подручные средства!
- находясь на солнце, применяйте меры предосторожности от перегрева и теплового удара!

#### **Меры безопасности при купании.**

1. Купаться лучше утром или вечером, когда солнце греет, но еще нет опасности перегрева
2. Температура воды должна быть не ниже 17-19 градусов, находиться в воде рекомендуется не более 20 минут.
3. Не следует входить или прыгать в воду после длительного пребывания на солнце, т.к. при охлаждении в воде наступает сокращение мышц, что привлечет остановку сердца
4. В ходе купания не заплывайте далеко.
5. В водоемах с водорослями надо плыть у поверхности воды.
6. Опасно плавать на надувных матрацах, игрушках или автомобильных шинах, т.к. ветром или течением их может отнести от берега, из них может выйти воздух, и человек, не умеющий плавать, может пострадать.
7. Не разрешайте нырять с мостов, причалов.
8. Нельзя подплывать к лодкам, катерам судам.

9. Следует помнить, что ограничительные знаки на воде указывают на конец акватории с проверенным дном. Пренебрежение этими правилами может привести к получению травмы или гибели.

### **Оказание помощи утопающему.**

Человек, хорошо умеющий плавать и находящийся поблизости, должен помнить, что паника заставляет потерпевшего хвататься за любую опору, вследствие чего он мешает своему спасению и может потопить пришедшего на помощь, поэтому оказание помощи терпящим бедствие на воде вплавь должно быть грамотным. Необходимо использовать следующие приемы:

1. Подплывте сзади, вне зоны захвата тонущего. Он подхватывается за подмышку, фиксируется правая рука и плечо, и в таком виде буксируется к лодке или берегу, голова его должна при этом держаться над водой.
2. Вытянутыми руками захватывается голова: все пальцы на щеках, кроме мизинцев, которые располагаются под подбородком. Транспортируется тонущий на спине.
3. Захват под обе подмышки.
4. Захват под руку. Потерпевший буксируется на боку.
5. Захват за воротник (если тонущий в одежде) или за волосы.

Если потерпевший все же уцепился за спасателя, тот должен освободиться от его хватки, даже применяя силу.

- при захвате кистей они резко поворачиваются в сторону больших пальцев утопающего, который при этом отталкивается ногами;
- при хватке за шею спереди производится толчок в подбородок с зажатием ноздрей;
- при зажатии шеи сзади спасатель резко выворачивает локоть вверх, а сам подныривает под него.

Освободившись, спасатель разворачивает потерпевшего спиной к себе и тянет к берегу.

### **Первая (доврачебная) помощь утопающему.**

Вытащив утопающего на берег, надо освободить его от одежды, мешающей свободному дыханию, затем очистить нос и рот от песка и ила пальцем, обёрнутым носовым платком или бинтом. Как только основная масса воды будет удалена, немедленно приступают к искусственной вентиляции лёгких одновременно с закрытым массажем сердца или приводят к жизни утопающего так называемым контактным способом.

Он заключается в следующем, оказывающий помощь периодически, в ритме своего дыхания, вдвухает выдыхаемый им самим воздух в рот пострадавшего. Выдох производящего искусственное дыхание соответствует фазе вдоха пострадавшего. Выдох же пострадавшего — акт пассивный, он осуществляется в силу эластичности лёгочной ткани. Этот способ особенно эффективен, так как в лёгкие, а, следовательно, в кровь пострадавшего поступает углекислота, содержащаяся в воздухе, выдыхаемом человеком, оказывающим помощь (около 4-5%). Эта углекислота является специфическим возбудителем дыхательного центра.

Как только у пострадавшего появится хотя бы слабое самостоятельное дыхание, надо немедленно закутать его в тёплое одеяло или накрыть сухой одеждой и обложить бутылками с горячей водой или мешочками с горячим песком, чтобы восстановить кровообращение.

### **Не забудьте при первой же возможности вызвать медицинских работников «скорой помощи»**

Для того, чтобы вызвать «скорую» со стационарного телефона нужно по-прежнему набирать «03». Чтобы вызвать её с мобильного телефона независимо от оператора сотовой связи необходимо набрать «103».