|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| |  |  |  | | --- | --- | --- | | **№**  **13(177)** | **Периодическое печатное издание органов местного самоуправления Шипицынского сельсовета Чистоозерного района Новосибирской области** | **12.05.2016 г** |        |  |  | | --- | --- | | **Учредитель:**  **Администрация МО Шипицынского сельсовета Чистоозерного района Новосибирской области** | **Наш адрес: 632700 Новосибирская область, Чистоозерный район, с.Шипицыно, ул. Редько,65**  **Телефон 8(383)6893-192** | | **Редактор: Макаркина Г.Д.**  **Ответственный: Макаркина Г.Д.**  **Тираж 10 экз.** |   ***В НОМЕРЕ*:** Статья: «Правила безопасного поведения на воде»  1. Статья: «Правила оказания помощи при утоплении»  Статья: « Основные правила при купании».  1. Статья « Безопасность на водоемах» 2. Статья «Правила использования индивидуальных спасательных средств». 3. Статья: «Безопасное поведение на водоемах в различных условиях.» 4. Статья:» Правила безопасного поведения на водоемах в разное время года». 5. Статья: «Поведение во время непредвиденных ситуаций» 6. Статья: «Вы начинаете тонуть». 7. Статья: «Соблюдайте эти простые правила поведения на воде».  Статья: «Безопасное поведение на водоемах»  1. Статья: «Меры обеспечения безопасности при купании». 2. Статья : « Что делать если на Ваших глазах тонет человек? 3. Статья: «Безопасность на воде при купании». 4. Статья: «Поведение человека на воде**».**      ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОГО 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 17-190С, воздуха 20-250С. 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.Изменнть 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 согнуться, двумя руками 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 колене, 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".  Купинское инспекторское отделение ФКУ «Центр ГИМС 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)  САМОСТОЯТЕЛЬНО ПЕРЕВОЗИТЬ ПОСТРАДАВШЕГО, ЕСЛИ ЕСТЬ ВОЗМОЖНОСТЬ ВЫЗВАТЬ СПАСАТЕЛЬНУЮ СЛУЖБУ.  **Помните! Только неукоснительное соблюдение мер безопасного поведения на воде может предупредить беду.** Купинское инспекторское отделение ФКУ «Центр ГИМС МЧС России по Новосибирской области» ОСНОВНЫЕ ПРАВИЛА ПРИ КУПАНИИ Если не умеешь плавать, не заходить в воду глубже пояса. Не заплывать за ограждение (буйки) или далеко от берега, если буйков нет. Не заплывать на фарватер. Не плавать вблизи причалов, пирсов, дамб и т. п. Не подплывать к теплоходам, катерам, баржам и другим плавсредствам. Может затянуть под днище, под винты, ударить бортом, захлестнуть волной от форштевня. Не нырять в необорудованных местах, в том числе с крутого берега, причалов, лодок, водозаборов (удар головой о дно или предметы на нем может привести к потере сознания и гибели). Даже осока, лежащая на воде, опасна. Не терять друг друга из виду. Как поступать в некоторых случаях Почувствовав усталость — лечь на спину, легкими гребными движениями удерживать себя на поверхности, отдохнуть.  При попадании воды в дыхательные пути — приподняться над водой, откашляться.  Если несет течение — плавно приближаться к невысокому берегу. При попадании в омут — набрать воздуха в лег- кис, глубоко нырнуть и сделать рывок в сторону от оси водоворота (по течению), потом всплывать. Если запутался в тине — лечь на спину; возвращаться необходимо по следу в тине.  При судороге — лечь на спину, энергично растереть мышцу. Позвать на помощь. Опытные пловцы имеют иголку — укол снимает судорогу. Главное — спокойствие, не паниковать, не стесняться позвать на помощь.  Купинское инспекторское отделение ФКУ «Центр ГИМС МЧС России по Новосибирской области»   БЕЗОПАСНОСТЬ НА ВОДОЕМАХ Более 2/3 земной поверхности покрывает вода. Возможно, поэтому древние греки считали, что каждый человек должен уметь плавать. Вода для нас — большое благо, но в то же время и огромная опасность. Ежегодно только в нашей стране на воде гибнут тысячи людей.  Все водоёмы являются опасными в любое время года. Летом они опасны при купании и пользовании плавсредствами. Опасность чаще всего представляют сильное течение (в том числе подводное), глубокие омуты и подводные холодные ключи. Весной, осенью и зимой к этим факторам прибавляется низкая температура воды.  Летом на водоёмах тоже надо соблюдать правила безопасного поведения.  Во-первых, не следует купаться в незнакомых местах, специально не оборудованных для этой цели. Во-вторых, при купании запрещается:   * заплывать за границы зоны купания; * подплывать к движущимся судам, лодкам, катерам, катамаранам, гидроциклам; * нырять и долго находиться под водой; * продолжительное время находиться в холодной воде; * купаться на полный желудок; * проводить в воде игры, связанные с захватами друг друга. * **Запомните:** если плаваете плохо, держитесь на такой глубине, чтобы в любой момент можно было коснуться ногами дна.   Купинское инспекторское отделение ФКУ «Центр ГИМС МЧС России по Новосибирской области»   |  | | --- | | **ПРАВИЛА ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ИНДИВИДУАЛЬНЫХ СПАСАТЕЛЬНЫХ СРЕДСТВ.**  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 наденет 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. |   Купинское инспекторское отделение ФКУ «Центр ГИМС МЧС России по Новосибирской области»  **БЕЗОПАСНОЕ ПОВЕДЕНИЕ НА ВОДРЕМАХ В РАЗЛИЧНЫХ УСЛОВИЯ. ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОГО ПОВЕДЕНИЯ НА ВОДОЕМАХ В РАЗНОЕ ВРЕМЯ ГОДА.**  В нашей стране большое количество водоемов, на которых можно прекрасно отдохнуть в летнее время или заняться зимней рыбалкой. Отдых на берегу речки или озера – это прекрасно, но просто огромное число людей каждый год погибает на воде. Чаще всего это происходит во время купания, особенно в тех местах, которые для этого не предназначены. Четверть случаев занимают несчастные происшествия во время переходов на байдарках по горным рекам. В зимнее время, когда вода покрыта льдом, некоторые все равно умудряются провалиться под него. Вот почему так важно знать, что такое безопасное поведение на водоемах в различных условиях. Правила поведения на водоемах в летнее время Невозможно представить себе летний отдых без поездки на море, речку или пруд. Когда припекает солнышко, так хочется окунуться в прохладную воду. В жаркую погоду отдыхающих около водоемов особенно много. Очень важно, чтобы вы перед поездкой на такой отдых вспомнили про безопасное поведение на водоемах в различных условиях. Документ, в котором отражены все правила поведения на воде, должен быть в каждой администрации и спасательных организациях.безопасное поведение на водоемах в различных условиях Свежий воздух и вода являются прекрасными закаливающими факторами, но нельзя забывать и о той опасности, которая вас может подстерегать на открытых водоемах. Есть некоторые рекомендации, которые касаются купания: Некоторые заболевания могут быть противопоказанием к купанию, поэтому перед поездкой на речку или море посоветуйтесь с врачом. Лучшим временем для принятия водных процедур является время 9-11 часов утра и 17-19 вечера. Не стоит купаться, если вы только что поели, должен пройти час–полтора. Если вы умеете плавать, то это в какой-то мере гарантия вашей безопасности на воде, но бывают случаи, когда и отличные пловцы попадают в экстремальные ситуации и погибают. Поэтому особенно важно соблюдать правила безопасности всем категориям граждан. Правила безопасного поведения на воде Безопасное поведение на водоемах в различных условиях должно соблюдаться неукоснительно – это гарант вашего отличного отдыха без происшествий. После того как вы приехали на речку или озеро, проведя много времени в дороге в жарком автомобиле, не стоит сразу бросаться в воду. Необходимо немного отдохнуть, успокоиться и остыть, только после этого можно идти купаться.безопасное поведение на водоемах в различных условиях документ Чтобы ваш отдых не омрачился неожиданными ситуациями, соблюдайте несложные правила: Лучше всего, если вы будете принимать водные процедуры в местах, которые специально для этого оборудованы. Если вы первый раз приехали в это место, перед полноценным купанием необходимо обследовать дно на предмет коряг, стекол и всякого мусора. Не ныряйте в незнакомых местах, иначе можно уткнуться головой в грунт, корягу или бетонную плиту. Если на берегу водоема вы обнаружили табличку, что купание в этом месте запрещено, то не стоит рисковать своим здоровьем, лучше отправиться на другой пляж. На море обычно спасательные службы устанавливают буйки, за которые заплывать нельзя, не надо показывать свою храбрость и меряться силами с друзьями, это может быть опасно. Если вы любите устраивать игры в воде, то будьте осторожны: не хватайте друг друга за руки или ноги, можно в азарте наглотаться воды и потерять сознание. Если в воде у вас ногу свела судорога, то необходимо позвать на помощь. Не заходите в воду в нетрезвом состоянии, это может закончиться трагически. Эти несложные правила почему-то соблюдают далеко не все, что потом и приводит к несчастным случаям.  Купинское инспекторское отделение ФКУ «Центр ГИМС МЧС России по Новосибирской области»    **ПОВЕДЕНИЕ ВО ВРЕМЯ НЕПРЕДВИДЕННЫХ СИТУАЦИЙ.. .**  С каждым на воде может случиться неожиданная ситуация, если не соблюдается безопасное поведение на водоемах в различных условиях. От ваших действий в этот момент будет зависеть ваша жизнь или ваших друзей. При купании в реках может случиться так, что вы попали в водоворот. Нужно отбросить панику, набрать в легкие много воздуха, погрузиться под воду и постараться, совершая движения руками и ногами, отплыть подальше от воронки.правила безопасного поведения на водоемах в разное время года Если вы все сделаете правильно и, самое главное, спокойно, то вам удастся из нее легко выбраться. Другая ситуация, которая встречается сплошь и рядом – это переплывание реки или озера на спор. Вы можете просто не рассчитать свои силы, невозможно предсказать, как поведет себя ваш организм в условиях такой перегрузки. Если вы умеете отдыхать на воде, лежа на спине, тогда еще полбеды, выиграть спор вам, может, и удастся. Умение отдыхать может оказаться вам полезно и в том случае, если ногу в воде свело судорогой. Это очень опасно, потому что на большом расстоянии от берега вам быстро оказать помощь никто не сможет, остается надеяться только на себя. Для таких случаев всегда с собой берите булавку, говорят, это хорошее средство от судорог в воде. Безопасность детей на водоемах Правила безопасного поведения на водоемах в разное время года актуальны и для детей. Летом наших малышей невозможно оттащить от воды, всякие запреты не работают, поэтому необходимо строго следовать следующим рекомендациям: Купаться с детьми можно только в специально оборудованных для этого местах. Не оставляйте без присмотра ребенка, даже если он просто играет на берегу. Не разрешайте детям нырять. После длительного нахождения на жаре в воду заходить надо медленно, иначе от резкого перепада температуры может остановиться дыхание. Постарайтесь среди большого количества ребятишек научиться отличать своих детей, поверьте, сделать это совсем непросто. Продолжительность нахождения в воде зависит от возраста ребенка, но она должна быть гораздо меньше, чем для взрослых. Не разрешайте купаться детям в местах, где курсируют моторные лодки и катера, да и самим этого делать не стоит. водоемы особенности состояния водоемов в различное время года Уследить за детьми во время купания достаточно сложно, особенно если их много, как, например, в лагерях. Поэтому с целью безопасности во многих оздоровительных центрах купание запрещено, чтобы не допустить несчастного случая. Правила купания детей в открытых водоемах Водные процедуры для ребенка – это очень хорошо и полезно для здоровья, но главное, чтобы это было безопасно. Так как многие отдыхают со своими родителями на берегах рек и озер, отправляются «дикарями» на море, то стоит учесть некоторые универсальные правила: В воду заходить ребенку можно, если она прогрелась до 22 градусов, а на улице при этом не менее 25 градусов. Лучше купаться в утренние часы. Во время первого купания достаточно 2-3 минут пребывания в воде. Не окунайте ребенка в воду с головой. После выхода из воды надо хорошо вытереть тело насухо и отдохнуть. Отдых на берегу реки – это прекрасная возможность оздоровить свой организм и получить массу положительных эмоций. Главное - выбирать правильные водоемы. Особенности состояния водоемов в различное время года отличаются, и это необходимо учитывать. Поведение на водоемах в зимнее время Казалось бы, пришла зима, лед сковал все реки и озера, и можно смело кататься на коньках, играть в хоккей. Но стоит сказать, что правила безопасного поведения на водоемах зимой также должны соблюдаться. Вот несколько правил, которые помогут вам сохранить свою жизнь и здоровье на водоеме в зимнее время: Выдержать одного человека может лед, толщиной не менее 7 сантиметров. Вблизи различных стоков лед, как правило, не слишком крепкий. Не проверяйте прочность льда ударами ноги по нему. Если вы передвигаетесь по замерзшему водоему, то лучше идти по уже протоптанной тропинке. Когда идете группой, то расстояние между вами должно быть 5-6 метров, особенно, если местность незнакомая. Нести рюкзак лучше на одном плече, чтобы в экстренном случае использовать его как подручное средство. Если так случилось, и вы провалились под лед, то раскиньте широко руки и удерживайтесь за края льда, чтобы не уйти под него с головой. Без паники потихоньку выбирайтесь из полыньи, наползая грудью и по очереди вытаскивая ноги. правила безопасного поведения на водоемах зимой В любой непредвиденной ситуации надо сохранять спокойствие и хладнокровие, а чтобы исключить такие случаи, необходимо всегда помнить про безопасное поведение на водоемах в различных условиях. Вода и опасность – это понятия, которые стоят совсем рядом, поэтому только от вас зависит, станет для вас водоем местом отличного отдыха или принесет несчастье.  Купинское инспекторское отделение ФКУ «Центр ГИМС 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 некото¬рое 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 МЕДИЦИНСКОЙ 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!  Купинское инспекторское отделение ФКУ «Центр ГИМС МЧС России по Новосибирской области» СОБЛЮДАЙТЕ ЭТИ ПРОСТЫЕ ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ НА ВОДЕ: • Не стойте и не играйте в тех местах, от­куда можно упасть в воду.  Ими могут быть край пристани, мост, крутой берег... •  Ни в коем случае нельзя нырять в не­знакомых местах. • Нельзя выплывать на фарватер, где ходят суда, и приближаться к ним Если вы  подплывете близко к судну, Вас может затянуть под винты. • Недопустимы игры в водоемах с удер­живанием «противника» под водой — он может захлебнуться. • Игры в «морские бои» на лодках, как и раскачивание лодки, хождение по ней или перегибание через борт, опасны тем, что лодка может перевернуться. • Не пытайтесь плавать на самодельных плотах и других собственноручно изготовленных плавательных средствах. •  Не следует плавать на надувных мат­расах и камерах. Вас может отнести от берега течением или же вы можете соскользнуть с них в воду. Если вы оказались в 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. **Помните:** если вы можете проплыть только пять метров, значит, смо­жете проплыть и все пятьдесят! • Не поддавайтесь панике, то есть, не молотите по воде руками и не вопите: «Спасите, тону!», а постарайтесь эконо­мить силы и сохранять размеренное ды­хание. •  Вы можете позвать на помощь раз или два, но если вам некому помочь, надей­тесь только на себя. Проплывите в сторо­ну берега сколько сможете, а после этого отдохните. Научитесь отдыхать на воде **Первый способ**: перевернитесь в воде на спину, раскиньте руки и ноги в сторо­ны, закройте глаза, лягте головой на воду и расслабьтесь, слегка помогая себе нога­ми удерживаться в горизонтальном поло­жении. Дышите глубоко, слегка задержи­вая воздух в легких. **Второй способ**: сжавшись поплавком, вдохните воздух, погрузите лицо в воду, обнимите руками колени и прижмите их к туловищу.   **Спасение утопающего** Спасти утопающего непросто даже взрослому. • Не стоит сломя голову бросаться в воду.. • Первое, что вы должны сделать, увидев тонущего человека, — привлечь внима­ние окружающих криком «Человек то­нет!». • Затем посмотрите, нет ли рядом спаса­тельного средства. Им может стать все, что плавает на воде и что вы можете до­бросить до тонущего: спасательный круг, резиновая камера и др.  • Попробуйте, если это возможно, до­тянуться до тонущего рукой, палкой, тол­стой веткой или бросьте ему веревку. • Если рядом никого нет, можно попытаться спасти утопающего, подплыв к не­му сзади и схватив за волосы, после чего вер­нуться с ним на безопасную глубину. Но это возможно только в самом крайнем случае и если вы очень хорошо плаваете.   **Со­блюдайте правила поведения на воде!**  **Купинское инспекторское отделение ФКУ «Центр ГИМС МЧС России по Новосибирской области»** БЕЗОПАСНОЕ ПОВЕДЕНИЕ НА ВОДОЕМАХ Приближается лето. 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.  -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;  -Нельзя кататься на водном транспорте (лодки, водные мотоциклы, лыжи и т.д.) вблизи места купания людей т.к. это может привести к травматизму;  -Не купайтесь в опасных, запрещенных местах;  -Запрещается прыгать в воду в незнакомых местах, проводить игры в воде, связанные с захватом, заплывать за буйки и ограждения;  -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;  -Не оставляйте детей на берегу водоёма без присмотра взрослых, умеющих плавать и оказывать первую помощь;  -Не разрешайте детям самовольно уходить к водоёмам и купаться;  -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,  -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.  -Если во время ныряния вы потеряли координацию, немного выдохните: пузырьки воздуха укажут путь наверх.  -Если во время плавания свело ногу, на секунду погрузитесь с головой в воду и, распрямив ногу, сильно потяните на себя ступню за большой палец.  -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. 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.  -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!  Купинское инспекторское отделение ФКУ «Центр ГИМС 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 20минут, причем это время должно увеличиваться постепенно, с 3-5 минут. Нельзя доводить себя до озноба. При переохлаждении могут возникнуть судороги, произойти остановка дыхания, потеря сознании. 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 (принял, 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 придти 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   Купинское инспекторское отделение ФКУ «Центр ГИМС 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 солодового 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 протопленные 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.  **Купинское инспекторское отделение ФКУ «Центр ГИМС МЧС России по Новосибирской области»**  **ЧТО ДЕЛАТЬ ЕСЛИ НА ВАШИХ ГЛАЗАХ ТОНЕТ ЧЕЛОВЕК?**  Особенно важно это уметь помочь утопающему без использования спасательных средств (лодок, катеров, др.). В этом случае спасатели должны уметь хорошо плавать, владеть приемами оказания первой помощи пострадавшим, действовать быстро и решительно:   * если Вы добираетесь до утопающего вплавь, нужно максимально учитывать течение воды, ветер, расстояние до берега и др. * приближаясь, старайтесь успокоить и ободрить пловца, утратившего силы. Если это удалось, и он может контролировать свои действия, пловец должен держаться за плечи спасателя. Если же он не контролирует свои действия — вести себя с ним нужно жестко и бесцеремонно.   **Спасение утопающего**  Подплыв, нужно поднырнуть под него и, взяв сзади одним из приемов захвата (классический — за волосы), транспортировать к берегу.  В случае, если утопающему удалось схватить Вас за руки, ноги или шею — освободитесь, и немедленно ныряйте — инстинкт самосохранения заставит пострадавшего Вас отпустить.  Если же он погрузился в воду, не оставляйте попыток найти его на глубине, а потом вернуть к жизни. Это можно сделать еще и в том случае, если тот, кто утонул, находился в воде около 6 минут.  Как только утопающего вытянули из воды, необходимо:   * быстро очистить верхние дыхательные пути от песка, ила и водорослей, для чего, став на правое колено, положить потерпевшего вниз лицом его животом на свое левое бедро, левым предплечьем нажать на спину, чтоб освободить от воды и др. предметов дыхательные пути, одновременно пальцами правой руки вычищать полость рта от ила, песка и водорослей; * одновременно с очисткой ротовой полости раздражать корень языка и глотку пальцами, чтобы вызвать рвоту, которая ускорит восстановление жизненных функций; * положить потерпевшего на спину, чтобы голова была откинута назад, для распрямления дыхательных путей. Для этого можно использовать валик из одежды, детский спасательный круг и др.; * определить наличие дыхания на протяжении 5 секунд; * если оно отсутствует, начать делать искусственную вентиляцию легких потерпевшего способом «рот в рот» или изо рта в нос; * тело должно лежать на твердой поверхности, а голова должна быть запрокинута (чтобы воздух попадал в легкие, а не в желудок). * воздух выдыхают в рот пострадавшему через марлю или платок. Частота выдохов — 17 раз в минуту. * определить наличие пульса на сонной артерии на протяжении 10 секунд; * при его отсутствии одновременно с искусственным дыханием выполняется непрямой массаж сердца (на одно вдувание делается от 5 до 15 массажных толчков на грудную клетку (на грудину между ребрами в районе сердца), и этот цикл повторяется снова; * вместе с искусственным дыханием осуществляется разогрев тела растиранием. * *Одновременно с оказанием помощи необходимо вызвать «скорую медицинскую помощь» или, как можно быстрее, и, не останавливая реанимации, доставить пострадавшего в больницу.*   **Купинское инспекторское отделение ФКУ «Центр ГИМС МЧС России по Новосибирской области»**  **ПОВЕДЕНИЕ ЧЕЛОВЕКА НА ВОДЕ**  Причины гибели человека на воде различны. Чаще всего люди тонут из-за неумения плавать, нарушения правил поведения при купании и катании на катере или лодке, купания в нетрезвом состоянии. Дети часто остаются у воды без присмотра взрослых и иногда гибнут.  Нервное потрясение, каким, в частности, является страх, может сопровождаться внезапными нарушениями деятельности внутренних органов. Например, спазмы сосудов головного мозга способны вызвать временное малокровие в жизненно важных нервных центрах, обморочное состояние, потерю сознания, рвоту. Таким образом, испуг, страх, ужас могут вызывать в организме человека мгновенные изменения, приводящие не только к физиологическим сдвигам, в результате которых парализуется мышечная деятельность, но и к более тяжелым последствиям. Человек, цепенея от страха, уже не может трезво оценить опасность и погибает: он производит бессмысленные движения вместо того, чтобы мобилизовать себя на преодоление панического состояния.  Самое главное — не только подготовить пловца с хорошими физическими данными, но и воспитать у него правильную психическую реакцию на трудности и опасности, которые могут быть на воде.  Спасание вплавь является важнейшим видом оказания помощи человеку на воде. Для этого необходимо уметь хорошо плавать и нырять, а также хорошо знать, и умело применять приемы спасания и буксировку тонущего. При спасании человека на воде спасатель должен всегда помнить, что действовать нужно обдуманно, осторожно, правильно оценивать сложившуюся обстановку. Нужно быстро приблизиться к человеку, что возможно при плавании кролем, так как этот способ позволяет развивать наибольшую скорость и дает возможность видеть тонущего. Освободившись от захвата тонущего, спасатель должен отбуксировать его к берегу, катеру или в безопасное место.  Оказывая помощь, спасатель должен правильно оценить обстановку, учесть расстояние до тонущего, скорость течения, наличие спасательных средств, высоту волны и т. д. Подплывать к тонущему нужно с таким расчетом, чтобы его наносило течением на спасателя,  Особенно опасны для спасателя и тонущего судороги, которые могут возникать от охлаждения тела и переутомления мышц. Если свело мышцу бедра, то необходимо, согнув ногу в колене, сильно прижимать руками пятку по направлению к седалищу. При судорогах кистей рук нужно резко сжимать и разжимать пальцы. При судорогах мышц живота необходимо энергично подтягивать к животу колени ног. Если свело икроножную мышцу, нужно ногу поднять над поверхностью воды и, вытянув ее, энергично подтягивать стопу руками к себе. При судорогах руки следует лечь на бок и работать другой рукой под водой.  Если пловец попал в течение, то не следует с ним бороться, так как это ведет к потере сил. Нужно спокойно плыть по течению и, выбрав время и место, приблизиться к берегу. Попав на волну, необходимо следить за тем, чтобы вдох приходился в промежутках между ударами волн.  Плавая против волны, следует спокойно подниматься на волну и скатываться с нее. Можно набрать воздуха при большой волне и нырнуть под нее.  При массовых несчастных случаях необходимо помощь оказывать отдельным лицам, оказавшимся в наиболее опасном месте.  При падении в воду нужно вести себя спокойно, не поддаваться панике, не растрачивать силы на ненужные движения, стараться спастись самому, что возможно только при сохранении спокойствия. Оказавшись в воде, нужно набрать в легкие как можно больше воздуха и постараться принять вертикальное положение, при этом вода периодически поднимает человека, и рот будет находиться над поверхностью воды. Нельзя делать сильных движений, так как колебания тела в таком случае усилятся, дыхание ускорится и увеличится риск захлебнуться водой. Нужно делать как можно меньше движений и стараться дышать легче, удерживая побольше воздуха в легких, что создает большую плавучесть. Не делая чрезмерных усилий, можно задержать воздух в легких более чем на 30с.  Опасно купаться и плавать с досками, бревнами, надувными резиновыми предметами, не приспособленными для плавания, автомобильными камерами, так как даже небольшая волна может отнести человека далеко от берега, а из надувных средств может выйти воздух.    Купинское инспекторское отделение ФКУ «Центр ГИМС МЧС России по Новосибирской области» |