

ПРЕДУПРЕДИТЬ НЕСЧАСТНЫЕ СЛУЧАИ НА ВОДЕ

ПРЕДУПРЕДИТЬ НЕСЧАСТНЫЕ СЛУЧАИ НА ВОДЕ

В связи с предстоящим наступлением купального сезона необходимо ещё раз напомнить, что купание на водных объектах нужно осуществлять с соблюдением необходимых мер предосторожности, чтобы избежать несчастного случая.

Где запрещено купаться и что нельзя делать во время купания и в местах отдыха на воде?

- а) купаться в местах, где выставлены щиты (аншлаги) с запрещающими знаками и надписями;
- б) подплывать к моторным, парусным, гребным судам и другим плавсредствам;
- в) прыгать в водный объект с не приспособленных для этих целей сооружений;
- г) загрязнять и засорять водные объекты и их береговые полосы;
- д) находиться на водных объектах и их береговых полосах в состоянии алкогольного опьянения;
- е) играть в спортивные игры в не отведенных для этих целей местах;
- ж) допускать действия на водных объектах, связанные с подбрасыванием, нырянием и захватом купающихся;
- з) подавать ложные сигналы тревоги;
- и) плавать на предметах (средствах), не предназначенных для плавания (в том числе досках, бревнах, лежаках);
- к) находиться на водных объектах и их береговых полосах несовершеннолетним в возрасте до 14 лет без сопровождения родителей (лиц, их замещающих);
- л) оставлять без присмотра детей независимо от наличия у них навыков плавания.

Каждый гражданин обязан оказать посильную помощь терпящему бедствие на водном объекте.

Что делать, если вы тонете?

Если вы начинаете тонуть, не стесняйтесь звать на помощь!

Ноги свело судорогой

При судороге ног позовите ближайших людей на помощь, не паникуйте, глубоко вдохните воздух и свободно опуститесь в воду лицом вниз: вы будете плавать на самой поверхности воды. Затем возьмитесь двумя руками за голень сведённой ноги, согните колено, а затем выпрямите ногу, проделайте это несколько раз. Когда прекратятся судороги, смените стиль плавания и сразу медленно плывите к берегу.

Сильное течение

Если вас подхватило сильное течение, не тратьте силы зря и не боритесь с течением. Следуйте за потоком, направляясь по его течению к ближайшему берегу. Если вас тянет вниз водоворот, помните: это только вихрь течения, и он быстро кончится. Наберите побольше воздуха – водоворот скоро потеряет силу, и вы сможете свободно вынырнуть вверх. Попад в спокойное течение, плывите вдоль берега, пока совсем не выберетесь из течения.

Запутались в водорослях

Если вы запутались в водорослях, оттолкнитесь обеими ногами, постарайтесь освободиться от водорослей. Если попытка сразу не удалась, не спешите, а мягко потрите поочерёдно ногой об ногу, скатывая с них водоросли. Не ныряйте, иначе водоросли могут опутать шею и придётся освободиться и от них. Освободившись, плывите осторожно, стараясь больше грести руками, а не ногами, пока не минуете опасного места.

Если вы оказались в воде, а плавать не умеете

- наберите как можно больше воздуха в лёгкие, чтобы обеспечить плавучесть тела;
- позовите на помощь;
- двигайтесь, всеми силами отталкивайтесь от воды: совершайте движения ногами, как будто вы крутите педали велосипеда и бейте руками по воде, но всегда гоните воду вниз, от себя;
- или оставайтесь в вертикальном положении, сгибайте одновременно обе ноги, а затем резко распрямляйте их, как лягушка.
- постарайтесь продержаться на поверхности воды до прихода помощи.

Что делать, если Вы увидели тонущего человека?

Привлеките внимание окружающих громким криком: "Человек тонет!". Сообщите сами или через кого-то в ЕДДС Обоянского района по телефонному номеру 112. Скинув одежду, плывите к тонущему. Кидайте спасательный круг, надувной матрац или резиновую камеру ближе к утопающему. Если человек находится в вертикальном положении или лежит на спине, подплывите к нему сзади и цепляйте его только за плечи. Не давайте утопающему схватить вас - поднырните под него, разверните спиной к себе и плывите к берегу.

Самое главное – будьте дисциплинированы сами и удерживайте других от опасных поступков на воде!

