

БЕЗОПАСНОСТЬ

Советы от МЧС: правила безопасного поведения на водных объектах в течение купального сезона

Лето – прекрасная пора для отдыха. И чтобы с пользой для себя и для своего здоровья отдохнуть у воды, надо научиться общаться с водой, уметь плавать, хорошо запомнить и выполнять правила поведения на воде.

С начала купального сезона во Владимирской области утонуло 16 человек, в том числе трое детей.

Погибли преимущественно трудоспособные люди в возрасте до 40 лет. Основными причинами гибели явились: купание в неорганизованных и необорудованных для отдыха людей местах, купание в состоянии алкогольного опьянения, отсутствие контроля со стороны взрослых за поведением детей во время купания, неумение купающихся плавать, а также нахождение у водоемов хронически больных (эпилепсия, кардиологические заболевания и т.п.) людей.

Не забывайте, что детям разрешается купаться только в присутствии взрослых.

Напомним, 22 июня в Вязниковском районе утонул

семилетний мальчик, который с друзьями без разрешения взрослых ушел купаться на Клязьму. Поиски велись почти двое суток.

Лучше всего купаться на пляжах: они хорошо оборудованы и обеспечены необходимыми средствами для предупреждения несчастных случаев. На территории области проводится плановая работа, направленная на увеличение количества мест массового отдыха (пляжей), принято в эксплуатацию и функционируют 57 пляжей.

В субботу, 3 июля, девочка вместе с отцом и девятилетним братом купались в реке. Отец детей оставил их без присмотра и на лодке ловил рыбу. В какой-то момент мужчина увидел, что его дочь тонет. Спасти девочку пытался как сам отец, так и отдыхающие на водоеме. Из-за сильного течения все попытки оказались неудачными. Тело 11-летней девочки, утонувшей в Оке в микрорайоне Карачарово округа Муром, найдено недалеко от места гибели. Поиски велись почти сутки. Теперь отцу, который воспитывал погибшую девочку и её брата в одиночку, грозит уголовное дело.

Отметим, место, где утонул ребенок, было запрещено для купания.

Перечни мест, запрещенных для купания, опубликованы на сайтах соответствующих органов местного самоуправления и средствах массовой информации. В

этих местах выставляются запрещающие знаки, установленного вида. И эти меры обоснованы. Исходя из рельефа местности, значительных глубин, отсутствия необходимого полового входа в воду, осуществление постоянного производственного процесса на водном объекте (добыча песка) и целого ряда

других причин перевод данных объектов из категории неорганизованных мест в организованные не возможен.

Чтобы избежать беды, всем необходимо строго соблюдать ряд простых правил поведения на воде.

Помните:

– купаться можно только в разрешенных местах;

– нельзя нырять в незнакомых местах – на дне могут оказаться притопленные бревна, камни, коряги;

– не следует купаться в заболоченных местах и там, где есть водоросли или глина;

– 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;

– нельзя цепляться за лодки, вылезать на знаки навигационного оборудования (бакены, буйки и т. д.);

– нельзя подплывать к проходящим судам, заплывать за буйки, ограничивающие зону заплыва, и выплывать на фарватер;

– нельзя купаться в штормовую погоду или в местах сильного прибоя;

– если вы оказались в воде на сильном течении, 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;

– если у вас свело судорогой мышцы, ложитесь на спину и плывите к берегу, постарайтесь при этом рас-

тереть сведенные мышцы;

– не стесняйтесь позвать на помощь товарищей, взрослых;

– нельзя подавать крики ложной тревоги.

Меры безопасности при катании на лодках

К управлению моторными катерами и лодками допускаются лица, имеющие специальные права на самостоятельное управление плавательными средствами.

При катании запрещается:

– перегружать катер, лодку сверх установленной нормы;

– пользоваться лодкой детям до 16 лет без сопровождения взрослых;

– брать в лодку детей, не достигших 7 лет;



– прыгать в воду с лодки;

– сидеть на бортах, переходить с места на место и пересаживаться на другие катера, лодки;

– кататься в вечернее и ночное время.

Катера и лодки должны быть в исправности, иметь полный комплект спасательных средств.

И еще несколько практических советов.

Еще в древности люди знали чудодейственную силу купания и закалки человека водой, заповедью было «учиться плавать раньше, чем ходить».

Купаться в воде длительное время нельзя – можно легко простудиться. Если вы чувствуете озноб, немедленно выходите из воды и сделайте короткую, но энергичную пробежку по берегу.

Продолжительность купания зависит от температуры воздуха и воды, от влажности воздуха и силы ветра. Наиболее благоприятные условия купания – ясная безветренная погода, температура воздуха +25 °С и более. Начинать купание следует при температуре воды не ниже +18 °С.

Рекомендуется купаться не ранее чем через 1,5 часа после еды.

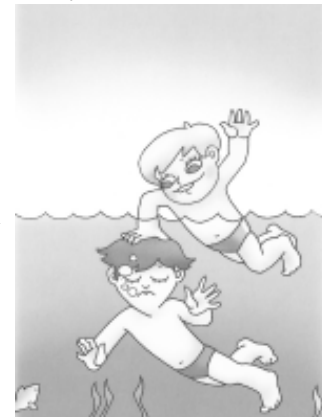
Каждый человек в критической ситуации должен уметь мобилизовать свою волю и силу. К сожалению, многие, особенно дети, оказываются неподготовленными даже к тому, что под ногами у них может не оказаться

дна. Разумеется, уверенность в своих силах приходит по мере многолетнего совершенствования техники плавания, но и механизмы психической саморегуляции необходимо совершенствовать.

В состоянии беспокойства или страха можно использовать короткие словесные формулы, например: «Со мной ничего не может случиться, пока я спокоен и владею собой», «Мне ничего не угрожает в воде», «Сил вполне хватит, чтобы добраться до берега» и т. д. Такое самовнушение возвращает пловца эмоциональное равновесие, при этом и его движения становятся более согласованными и четкими, а координация и правильность выполнения всех движений в критических ситуациях играет большую роль.

Главное управление МЧС России по Владимирской области в очередной раз просит быть крайне осторожными, при купании в реках, озерах, прудах и других водоемах.

Отдел ГО и ЧС администрации Меленковского района.



Правила катания на лодке

В теплую погоду одним из популярных видов отдыха, в том числе в городах, является катание на лодках.

Выбирая подобное времяпрепровождение, необходимо соблюдать ряд рекомендаций.

Не катайтесь на лодке в плохую, особенно ветреную погоду и в грозу. Не употребляйте во время такого отдыха алкогольные напитки.

Не перегружайте судно: количество посадочных мест должно соответствовать заявленной вместимости лодки.

Перед тем как сесть в лодку, внимательно осмотрите ее, убедитесь в исправности и прочности. В лодке не должно быть течи и большого количества воды. Весла должны быть одной длины, целые, без трещин, а лопасти – одинаковой ширины и прочно прикрепленными к веслам. Обязательно проверьте наличие в лодке средств спасения.

Чтобы не нарушать во время посадки устойчивого равновесия лодки, надо входить в нее по одному, стараясь ступать на середину настила, равномерно рассаживаясь на сиденья. Размещайте детей только рядом с умеющими плавать взрослыми. На детей и не умеющих плавать взрослых наденьте спасательные жилеты.

Не планируйте продолжительных прогулок с детьми – им быстро надоедает монотонность лодочного движения, они начинают перемещаться по лодке, плескаться водой, толкать друг друга, что может привести к падению за борт.

Во время движения лодки во избежание крена нельзя меняться местами и садиться на борт лодки. Не прыгайте в воду из лодки – она может перевернуться.

Грести веслами надо равномерно, сидящий «на веслах» должен быть особенно внимательным, чтобы не удариться о борт другой лодки. Избегайте встреч с быстро движущимся водным транспортом, особенно моторными катерами – волна от катера может перевернуть лодку. Не катайтесь возле шлюзов, плотин.



Как уберечься от солнечного и теплового удара

Лето — самое лучшее время для отдыха и укрепления здоровья. Для того чтобы насладиться этим прекрасным временем и не нанести себе вред необходимо помнить:

1) Правила профилактики теплового и солнечного удара:

в жаркие дни находиться на открытом воздухе желательно до 10–11 часов дня; потом пребывание желательно в тени;

выходить на улицу только в головном уборе;

ограничить физическую нагрузку;

основной прием пищи желательно перенести на вечерние часы, ограничив употребление жирной и белковой пищи;

пить больше, чем в обычные дни, жидкости, исключив напитки с кофеином, большим количеством сахара, т. к. они вызывают обезвоживание;

исключить употребление спиртных напитков;

как можно чаще принимать душ;

сократить количество косметических средств, т. к. они препятствуют нормальному функционированию кожных покровов;

одежда должна быть свободной, удобной, желательно из хлопчатобумажных тканей;

не оставляйте автомобиль на солнце и не находитесь в раскаленной машине больше 10 минут.

2) Первая помощь пострадавшим от теплового или солнечного удара:

немедленно устранить тепловое воздействие, перенести пострадавшего в тень или прохладное место;

уложить в тень, если у него очень бледное лицо — как можно скорее приложить к его голове холод и приподнять ноги;

если пострадавший в сознании, предложить ему холодную воду (лучше холодный сладкий чай, минеральную воду без газа, а также мороженое или лед),

если у пострадавшего появилось чувство нехватки воздуха, одышка или боли в груди — необходимо обеспечить ему положение полусидя;

приложить холод к его голове, груди, животу, стопам и ладоням (можно использовать бутылки с холодной водой, смоченные простыни или полотенца);

на лицо и лоб положить отдельное полотенце и менять его каждые 2–3 минуты;

ВНИМАНИЕ! Если у пострадавшего очень красное лицо и отмечаются судорожные подергивания, то как можно скорее необходимо приложить к его голове холод, ноги не приподнимать! Вызвать бригаду скорой помощи.

Отдел ГО и ЧС администрации Меленковского района.