

Уважаемые жители Республики Коми, спасатели призывают вас быть внимательными и осторожными во время отдыха у воды!

! Купаться можно только в специально отведенных и оборудованных для купания местах. В период летних каникул строго контролируйте досуг детей и подростков. Дети у водоемов должны находиться под постоянным контролем взрослых!

✖ Купаться можно только в специально отведенных и оборудованных для купания местах. В период летних каникул строго контролируйте досуг детей и подростков. Дети у водоемов должны находиться только в присутствии взрослых и под их постоянным контролем! Вечером 18 июля, в Ижемском районе на реке Печора при очевидных обстоятельствах утонул подросток 2004 года рождения. Это уже пятый трагический случай гибели подростка на водоемах республики с начала летнего периода.

! Умение плавать – еще не гарантия безопасности на воде. Водоем – это всегда риск и опасность. Об этом надо помнить всегда. Анализ происшествий на водоемах показывает, что основными причинами гибели людей на воде являются – купание в необорудованных для этого местах, купание в состоянии алкогольного опьянения, несоблюдение мер безопасности и правил поведения на воде, отсутствие должного внимания со стороны взрослых при нахождении детей у воды.

⚠ Главное Управления МЧС России по Республике Коми напоминает о необходимости соблюдения правил безопасного поведения у воды!

Помните:

- ✔** купаться можно только в специально отведенных и оборудованных для купания местах;
- ✔** не заплывайте за оградительные знаки и не подплывайте близко к проходящим судам, лодкам, катерам;
- ✔** не купайтесь в состоянии алкогольного опьянения;
- ✔** опасно заплывать далеко, так как можно не рассчитать своих сил;
- ✔** если вас подхватило течение, двигайтесь по диагонали к ближайшему берегу;
- ✔** если вы попали в водоворот, наберите побольше воздуха в легкие, погрузитесь в воду, и, сделав сильный рывок в сторону, выплывайте;
- ✔** при купании не доводите себя до озноба. При переохлаждении могут возникнуть судороги, произойти остановка дыхания, потеря сознания;
- ✔** не разрешайте детям купаться без присмотра взрослых;
- ✔** опасно прыгать или резко входить в воду после длительного пребывания на солнце. При охлаждении в воде происходит резкое рефлекторное сокращение мышц, что влечет за собой остановку дыхания.

⚠ ПОМНИТЕ: находясь у воды, никогда не забывайте о собственной безопасности и безопасности ваших детей. Будьте всегда готовы оказать помощь попавшему в беду человеку.

☎ При любом происшествии на воде незамедлительно сообщите о случившемся по единому телефонному номеру вызова экстренных служб «112».



ПАМЯТКА НАСЕЛЕНИЮ БЕЗОПАСНОСТЬ НА ВОДЕ

ЗАПРЕЩАЕТСЯ:

- Купание в местах, где выставлены щиты (аншлаги) с предупреждениями и запрещающими надписями.
- Купание в необорудованных, незнакомых местах.
- Заплывать за буйки, обозначающие границы плавания.
- Подплывать к моторным, парусным судам, весельным лодкам и другим плавсредствам.
- Прыгать в воду с катеров, лодок, причалов, а также сооружений, не приспособленных для этих целей.
- Загрязнять и засорять водоемы.
- Распивать спиртные напитки, купаться в состоянии алкогольного опьянения.
- Допускать в воде шалости, связанные с нырянием и захватом купающихся.
- Подавать крики ложной тревоги.
- Плавать на досках, бревнах, лежаках, автомобильных камерах, надувных матрацах.

Каждый гражданин обязан оказать посильную помощь терпящему бедствие на воде.

Для того чтобы оказать помощь утопающему, необходимо хорошо плавать и нырять, знать и правильно применять приемы спасения, освобождения от захватов и буксировки пострадавшего, приемы оказания первой медицинской помощи.

Спасая человека на воде, нужно действовать обдуманно, осторожно, трезво оценивая сложившуюся ситуацию, не теряться в случае опасности.

Если вы видите, что не готовы к этому, лучше обратиться за помощью в соответствующие службы спасения: вызвать спасателей и скорую медицинскую помощь.

Телефон единой службы спасения – 112

Оказание первой доврачебной помощи

Первая помощь:

Пострадавший в сознании

- Снять мокрую одежду и переодеть в сухое белье
- Тепло укутать
- Напоить горячим чаем или кофе

Пострадавший в бессознательном состоянии



Очистить полость рта от ила и тины

Удалить из дыхательных путей и желудка воду. Необходимо стать на одно колено, пострадавшего положить животом на свое бедро, надавливая на спину пострадавшего, сжимать его грудь

После того как вода выпечет



Пострадавшего уложить на спину



Если нормальное дыхание не восстановилось, сделать искусственное дыхание

Следует помнить, что отсутствие дыхания в течение 1-2 минут может привести к смерти пострадавшего. Основным признаком остановки сердца являются отсутствие пульса, расширенные зрачки. В этом случае необходимо немедленно приступить к проведению искусственного дыхания “рот в рот” и непрямого массажа сердца: 4-5 резких надавливаний на грудную клетку и затем одно вдувание воздуха (16 вдуваний в минуту, 64-90 надавливаний).

У пожилых людей надавливание щадящее, маленьким детям надавливание производить не ладонью, а пальцами.

Помните! Жизнь пострадавшего целиком зависит от Вашего умения правильно и быстро оказать первую помощь!

**При чрезвычайных ситуациях звонить – 01;
Звонок с сотового телефона - 112**

Как избежать опасных ситуаций и как с ними справиться во время купания и плавания в водоемах



1. Первое купание нужно начинать в безветренную солнечную погоду при температуре воды 18°-20°. В воде не следует оставаться более 1-5 минут. Длительность времени последующих купаний можно доводить до 15 минут.
2. Вода в выбранном для купания месте должна быть прозрачной, дно чистым, без коряг, подводных камней, свай, водоворотов, ям, заструг и т.п.
3. Плавать лучше в компании, в случае опасности будет кому прийти на помощь.
4. После приема солнечной ванны нельзя бросаться в воду сразу; купание можно начинать только после некоторого отдыха в тени или сделать обтирание холодной водой в области сердца.
5. Никогда не толкайте кого-либо в воду, в особенности неожиданно, так как эта шалость может вызвать у людей, очень чувствительных к холодной воде, шок со смертельным исходом.
6. Никогда не следует подплывать к водоворотам - это самая большая опасность на воде.
7. Нырять можно лишь в местах, специально для этого отведенных и оборудованных. Прыгать головой в воду с плавучих сооружений опасно, так как под водой могут быть опасные для жизни предметы.
8. Очень опасно купаться и плавать в пьяном виде. Под алкогольным опьянением можно дезориентироваться в пространстве, потерять способность двигаться. «Пьяный в воде – наполовину утопленник» – говорит мудрая народная пословица.



9. Большую опасность представляет собой купание и плавание с досками, бревнами, надутыми резиновыми автомобильными камерами и надувными средствами.
10. Не купайтесь в санитарной зоне водозаборов и вблизи гидротехнических сооружений.
11. Не плавайте в очень холодной воде, иначе могут возникнуть судороги.

Как помочь себе при появлении судорог?

попытайтесь 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**;

после прекращения судорог смените стиль плавания или некоторое время полежите на спине, массируя руками ногу, затем медленно плывите к берегу.

Закашлялись, захлебнулись водой?

- **не паникуйте**, попытайтесь 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;

Соблюдайте правила поведения на воде

В отличие от купания на морских пляжах, летний отдых у местных водоемов имеет свои особенности. Чтобы не омрачить отдых себе и своим близким, достаточно придерживаться ЭЛЕМЕНТАРНЫХ ГИГИЕНИЧЕСКИХ ПРАВИЛ И ПРАВИЛ БЕЗОПАСНОГО ПОВЕДЕНИЯ НА ВОДЕ:

- ✳ Выбирайте для купания специально отведенные для этого места, оборудованные пляжным инвентарем. Не купайтесь в неустановленных местах.
- ✳ Начинайте купание в солнечную безветренную погоду, при температуре воды 18-20°C, воздуха - 20-25°C.
- ✳ Не находитесь под открытым солнцем с 11.00 до 15.00.
- ✳ Не умея плавать, не заходите в воду выше пояса.
- ✳ Во время купания не доводите себя до озноба. Помните, что длительное пребывание в воде может привести к судорожному сокращению мышц и другим негативным явлениям.
- ✳ Не купайтесь натощак и раньше, чем через полтора-два часа после еды.

- ✳ Не входите и не ныряйте в воду в возбужденном, разгоряченном состоянии, после физической нагрузки, в нетрезвом состоянии.
- ✳ При судорогах постарайтесь вытянуть конечность с целью уменьшения нагрузки на сведенные мышцы и ускорения их расслабления и плывите к берегу.
- ✳ Не позволяйте детям купаться в водоеме без присмотра взрослых.
- ✳ Уходя с пляжа, не оставляете за собой мусор и отходы. Аккуратно сложите все в емкости или мешки и поместите их в специальные контейнеры для сбора мусора.
- ✳ В летние месяцы в связи с повышением температуры в воде развиваются микроорганизмы, которые ухудшают ее бактериологические показатели. Ряд микроорганизмов могут вызвать кишечные заболевания, дерматиты и др.

- ✳ Избегайте купания в водоемах, где берега густо заросли водной растительностью, а также в местах скопления водоплавающих птиц и пресноводных моллюсков, так как они могут быть переносчиками паразитарных заболеваний, которыми болеет и человек.
- ✳ После купания обязательно примите душ с мылом. Если такой возможности нет, разотрите тело жестким полотенцем. При признаках зуда кожи можно использовать зудоустоляющие смеси или мази с добавлением анестезина. Если зуд и покраснение не проходят, обратитесь к врачу.

Соблюдение этих простых правил подарит вам приятный и безопасный отдых на пляжах всемирно известного края озер – нашей синеокой Беларуси!

Зав. отделением коммунальной гигиены М.С. Богданович

*Санитарно-эпидемиологическая служба МЗ РБ
ГУ "Брестский областной центр гигиены, эпидемиологии и общественного здоровья"*

ГУ "Брестский обл. центр гигиены, эпидемиологии и общественного здоровья"



**НЕ ОСТАВЛЯЙТЕ ДЕТЕЙ У ВОДЫ
БЕЗ ПРИСМОТРА!**



**НЕБРЕЖНОСТЬ МОЖЕТ
ПРИВЕСТИ К ТРАГЕДИИ**