Актуальная информация

Весна-Лето

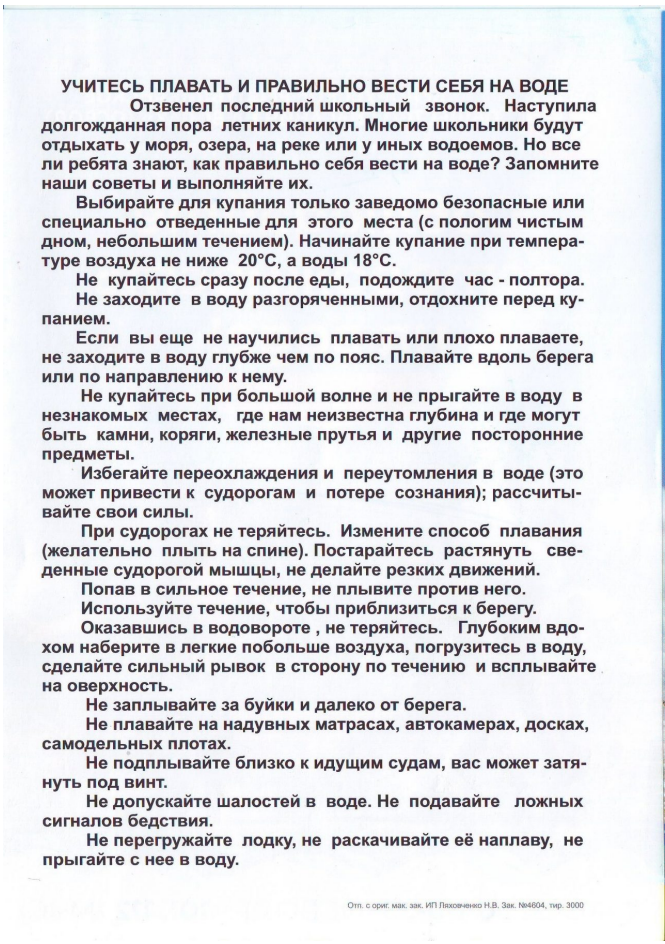
Перечень мест, разрешенных для купания в Гомельском районе

Перечень мест, где купание запрещено

План мероприятий по предупреждению гибели людей на водах на 2022-2024годы

Методические рекомендации по пляжам

КУПАНИЕ ЗАПРЕЩЕНО



УЧИТЕСЬ ПЛАВАТЬ И ПРАВИЛЬНО ВЕСТИ СЕБЯ НА ВОДЕ

Отзвенел последний школьный звонок. Наступила долгожданная пора летних каникул. Многие школьники будут отдыхать у моря, озера, на реке или у иных водоемов. Но все ли ребята знают, как правильно себя вести на воде? Запомните наши советы и выполняйте их.

Выбирайте для купания только заведомо безопасные или специально отведенные для этого места (с пологим чистым дном, небольшим течением). Начинайте купание при температуре воздуха не ниже 20°С, а воды 18°С.

Не купайтесь сразу после еды, подождите час - полтора.

Не заходите в воду разгоряченными, отдохните перед купанием.

Если вы еще не научились плавать или плохо плаваете, не заходите в воду глубже чем по пояс. Плавайте вдоль берега или по направлению к нему.

Не купайтесь при большой волне и не прыгайте в воду в незнакомых местах, где нам неизвестна глубина и где могут быть камни, коряги, железные прутья и другие посторонние предметы.

Избегайте переохлаждения и переутомления в воде (это может привести к судорогам и потере сознания); рассчитывайте свои силы.

При судорогах не теряйтесь. Измените способ плавания (желательно плыть на спине). Постарайтесь растянуть сведенные судорогой мышцы, не делайте резких движений.

Попав в сильное течение, не плывите против него.

Используйте течение, чтобы приблизиться к берегу.

Оказавшись в водовороте , не теряйтесь. Глубоким вдохом наберите в легкие побольше воздуха, погрузитесь в воду, сделайте сильный рывок в сторону по течению и всплывайте на оверхность.

Не заплывайте за буйки и далеко от берега.

Не плавайте на надувных матрасах, автокамерах, досках, самодельных плотах.

Не подплывайте близко к идущим судам, вас может затянуть под винт.

Не допускайте шалостей в воде. Не подавайте ложных сигналов бедствия.

Не перегружайте лодку, не раскачивайте её наплаву, не прыгайте с нее в воду.

Отп. с ориг. мак. зак. ИП Ляховченко Н.В. Зак. №4604, тир. 3000

Если начали покрываться "ГУСИНОЙ КОЖЕЙ", а зубы стали отбивать чечетку

- Немедленно выйдите из воды, вытрясите воду из ушей и вытритесь насухо.

Если у вас ПЕРЕОХЛАЖДЕНИЕ тела и сводит конечности, а возможности немедленно выйти из воды нет:

- Измените стиль плавания - плывите на спине.
- **При ощущении стягивания пальцев руки** быстро, с силой сожмите кисть руки в кулак, сделайте резкое отбрасывающее движение рукой в наружную сторону и разожмите кулак.

- **При судороге ноги** погрузитесь на секунду в воду с головой и, выпрямив сведенную судорогой ногу, сильно потяните на себя ступню за большой палец.
- **При судороге икроножной мышцы** согните, двумя руками обхватите стопу пострадавшей ноги и с силой подтяните стопу к себе.
- **При судорогах мышц бедра** обхватите рукой ногу с наружной стороны ниже голени у лодыжки (за подъем) и, согнув ее в колене, потяните рукой с силой назад к спине.
- Произведите укалывание любым острым подручным предметом (булавкой, иголкой и т.п.).

Помните, что утонувшего МОЖНО СПАСТИ, если он пробыл под водой МЕНЕЕ 5 МИНУТ!

РЕСПУБЛИКАНСКОЕ ГОСУДАРСТВЕННО-ОБЩЕСТВЕННОЕ ОБЪЕДИНЕНИЕ

«БЕЛОРУССКОЕ РЕСПУБЛИКАНСКОЕ ОБЩЕСТВО СПАСАНИЯ НА ВОДАХ» (ОСВОД)

Гомельская областная организация

+375 232 **50-00-33 (ОСВОД)**

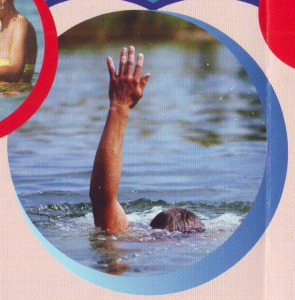
101, 112 (МЧС)

Правила поведения на воде

УВАЖАЕМЫЕ РОДИТЕЛИ!

Разъясните вашему ребенку **ОСНОВНЫЕ ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ НА ВОДЕ:**

- Купайся только в разрешенных местах.
- Не купайся в одиночку в незнакомом месте.
- Не заплывай за буйки.
- Пользуйся кругом только под присмотром взрослых.
- Держись поближе к берегу, чтобы в любой момент можно было коснуться ногами дна.
- Никогда не зови на помощь в шутку - в другой раз, когда помощь действительно понадобится, все подумают, что ты опять шутишь.
- Не шали в воде. Не окунай друзей с головой и не ставь им подножки.
- Не купайся подолгу, чтобы не переохладиться и не заболеть.
- Не стой на обрывистом берегу или на краю причала.
- Если ты не умеешь плавать, не бросайся на помощь.
- Если кто-то тонет - брось ему спасательный круг или используй другое подручное средство.



НЕ ПОДДАВАЙТЕСЬ ПАНИКЕ!

Если начали тонуть

- Не барахтайтесь, а перевернитесь на спину, выплюньте воду и сделайте глубокий вдох.
- Отдохнув, спокойно плывите к берегу.
- Зовите на помощь.
- Если вы заплыли слишком далеко, устали и, оглянувшись на далекий берег, испугались, что не сумеете вернуться, тогда вам поможет умение отдыхать на воде. Отдохните 2 - 3 минуты, лягте на спину, расправив ноги и руки, расслабьтесь, лишь легкими движениями рук и ног помогая себе удерживаться в горизонтальном положении.

Если у вас на глазах ТОНЕТ ЧЕЛОВЕК

- Бросьте ему спасательный круг (другое подручное средство).
- Ободрите его криком.
- Нырните под него и, взяв сзади каким-нибудь приемом захвата (например, за волосы), плывите вместе с ним к берегу.
- Выйдя на сушу, поверните его голову на бок, прочистите пальцем забитые тиной или песком рот и нос.
- Вызовите скорую помощь. **103**
- ***Первая медицинская помощь извлеченному из воды без признаков жизни:*** *проведение искусственной вентиляции легких и непрямой (наружный) массаж сердца.*

РЕСПУБЛИКАНСКОЕ ГОСУДАРСТВЕННО-ОБЩЕСТВЕННОЕ ОБЪЕДИНЕНИЕ

«БЕЛОРУССКОЕ РЕСПУБЛИКАНСКОЕ ОБЩЕСТВО СПАСАНИЯ НА ВОДАХ» (ОСВОД)

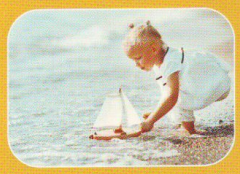
Гомельская областная организация

+375 232 **50-00-33** (ОСВОД) **101, 112** (МЧС)

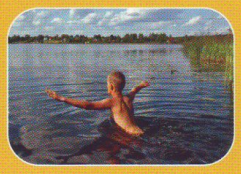
БЕЗОПАСНОСТЬ на воде

ВО ИЗБЕЖАНИЕ НЕСЧАСТНЫХ СЛУЧАЕВ НЕЛЬЗЯ:

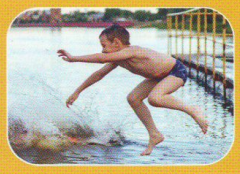
Прыгать с обрывов и вышек



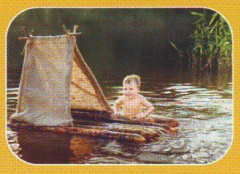
Заплывать за буйки или пытаться переплывать водоемы



Устраивать на воде опасные игры



Далеко отплывать от берега



Купаться в неустановленных и запрещенных местах

Оставлять без присмотра детей, стоящих возле воды

Купаться в воде при температуре ниже +18 С

Подавать ложные сигналы тревоги

Кататься на самодельных плотах

Подплывать к близко идущим судам, лодкам и катерам

ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ

ПОСТРАДАВШИЙ В СОЗНАНИИ:

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

ПОСТРАДАВШИЙ В БЕССОЗНАТЕЛЬНОМ СОСТОЯНИИ:

- Пострадавшего уложить на спину
- Очистить полость рта от ила или тины
- Если нормальное дыхание не восстановилось, сделать искусственное дыхание

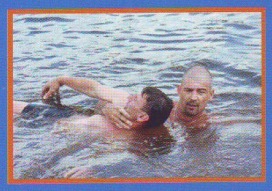
ЧТО ПРЕДПРИНЯТЬ, ЕСЛИ ЧЕЛОВЕК ТОНЕТ:

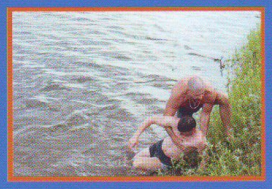
- Воспользоваться плавсредством (лодка, надувной матрас, автомобильная камера и т.д.)
- При отсутствии плавсредств к утопающему следует плыть вдвоем, втроем
- Оставшиеся на берегу вызывают "Скорую помощь"

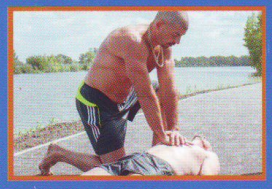
ДЕЙСТВИЯ:

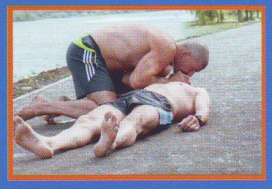
Приблизившись к тонущему, объясните ему, чтобы он ухватился за ваше плечо одной рукой и активно работал ногами.

Если слова не помогают, схватите тонущего за волосы или обхватите одной рукой вокруг шеи, приподнимите над водой лицо и тащите на берег.









Отп. с ориг. мак. зак. ИП Ляховченко Н.В. Зак. №4607, тир. 1500

РЕСПУБЛИКАНСКОЕ ГОСУДАРСТВЕННО-ОБЩЕСТВЕННОЕ ОБЪЕДИНЕНИЕ

«БЕЛОРУССКОЕ РЕСПУБЛИКАНСКОЕ ОБЩЕСТВО СПАСАНИЯ НА ВОДАХ» (ОСВОД)

Гомельская областная организация

+375 232 **50-00-33** (ОСВОД) **101, 112** (МЧС)

Родители! Берегите жизнь детей!

НЕ ОСТАВЛЯЙТЕ ИХ У ВОДЫ БЕЗ ПРИСМОТРА!

РЕБЯТА! БУДЬТЕ ОСТОРОЖНЫ НА ВОДЕ!

Не купайтесь в запрещенных и незнакомых местах. Не заплывайте за знаки ограждения на пляже. Не умея плавать, не заходите в воду выше пояса, это опасно для жизни!

РАЗЪЯСНЯЙТЕ ДЕТЯМ ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ НА ВОДЕ!

Отп. с ориг. мак. зак. ИП Ляхоченко Н.В. Зак. №4597, тир. 1500

РЕСПУБЛИКАНСКОЕ ГОСУДАРСТВЕННО-ОБЩЕСТВЕННОЕ ОБЪЕДИНЕНИЕ

«БЕЛОРУССКОЕ РЕСПУБЛИКАНСКОЕ ОБЩЕСТВО СПАСАНИЯ НА ВОДАХ» (ОСВОД)

Гомельская областная организация

+375 232 **50-00-33** (ОСВОД) **101, 112** (МЧС)

КУПАТЬСЯ В НЕТРЕЗВОМ СОСТОЯНИИ ОПАСНО ДЛЯ ЖИЗНИ!

60% УТОНУВШИХ НАХОДИЛИСЬ В СОСТОЯНИИ АЛКОГОЛЬНОГО ОПЬЯНЕНИЯ!

Отп. с ориг. мак. зак. ИП Ляховченко Н.В. Зак. №4598, тир. 1500

РЕСПУБЛИКАНСКОЕ ГОСУДАРСТВЕННО-ОБЩЕСТВЕННОЕ ОБЪЕДИНЕНИЕ

«БЕЛОРУССКОЕ РЕСПУБЛИКАНСКОЕ ОБЩЕСТВО СПАСАНИЯ НА ВОДАХ» (ОСВОД)

Гомельская областная организация

+375 232 **50-00-33** (ОСВОД) **101, 112** (МЧС)

СОВЕТЫ КУПАЮЩИМСЯ

- Купайтесь на пляжах и в специально отведенных местах для отдыха у воды.
- Начинайте купание при температуре воздуха не ниже +20 С, а воды +18 С.
- Не купайтесь сразу после приема пищи.
- Если не умеете плавать, не заходите в воду выше пояса.
- При неуверенном плавании плывите вдоль берега или в направлении к нему.
- Попав в сильное течение, плывите по нему, приближаясь к берегу.
- Оказавшись в водовороте, поглубже вдохните, погрузитесь в воду и, сделав сильный рывок в сторону по течение, всплывайте на поверхность.
- Нельзя сидеть на бортах лодок, переходить с места на место и переходить с лодки на лодку на плаву.

ЗАПРЕЩЕНО:

- Входить в воду и купаться в состоянии алкогольного опьянения.
- Заплывать за буи и другие знаки, обозначающие границы заплыва, не взбирайтесь на предупреждающие знаки.
- Прыгать в воду с лодок, катеров, причалов, других сооружений, а также в местах, где неизвестна глубина и рельеф дна.
- Купаться в запрещенных для купания местах.
- Плавать на досках, лежаках, автокамерах, надувных матрасах, и других предметах не относящихся к плавсредствам.
- Организовывать игры на воде, связанные с ныряниями, захватом купающихся, не допускайте действий, которые могут привести к несчастному случаю.
- Подавать ложные сигналы тревоги.
- Подплывать близко к идущим судам.
- Оставлять детей у воды без присмотра.

Отп. с ориг. мак. зак. ИП Ляховченко Н.В. Зак. №4598, тир. 800

Зима

Меры безопасности при ледоставе и на льду

Зима не прощает беспечности

Основные характеристики ледяного покрова в осенне-зимний период

Меры предосторожности и правила поведения на льду. Оказание первой помощи пострадавшему

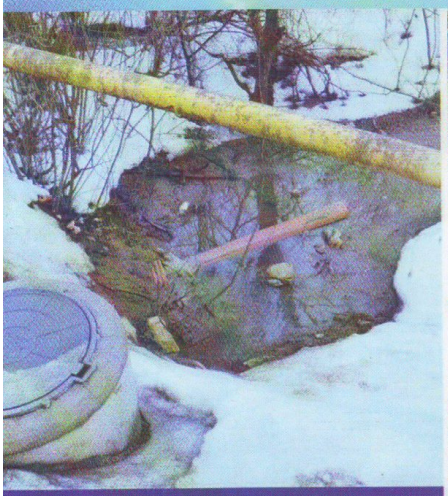
РЕСПУБЛИКАНСКОЕ ГОСУДАРСТВЕННО-ОБЩЕСТВЕННОЕ ОБЪЕДИНЕНИЕ

«БЕЛОРУССКОЕ РЕСПУБЛИКАНСКОЕ ОБЩЕСТВО СПАСАНИЯ НА ВОДАХ»

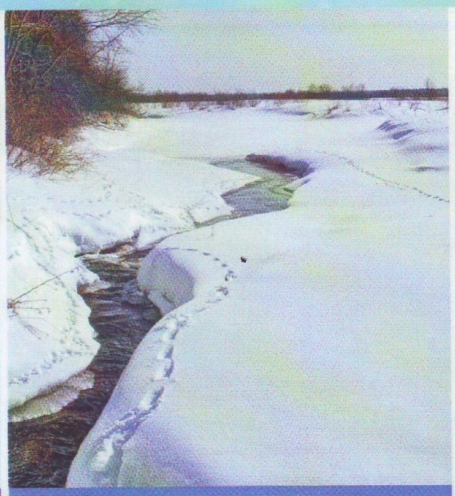
ОСВОД

Гомельская областная организация

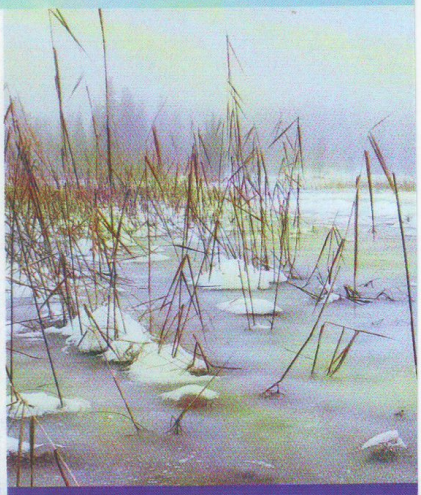
+375 232 **50-00-33** (ОСВОД)
101, 112 (МЧС)



У СТОКОВ С ЗАВОДОВ И ФЕРМ

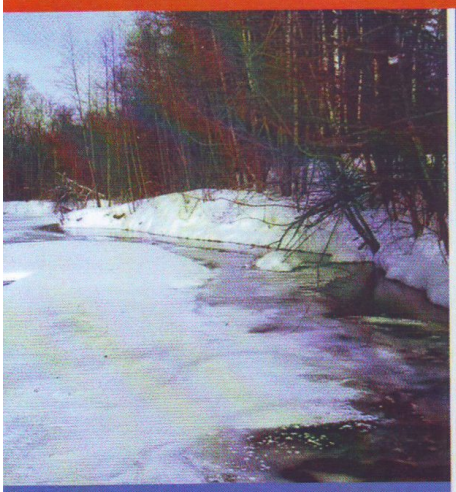


ГДЕ БЬЮТ КЛЮЧИ, ВПАДАЮТ РУЧЬИ И РЕКИ



У ЗАРОСЛЕЙ КАМЫША И ТРОСТНИКА, ВМЁРЗШИХ ПРЕДМЕТОВ

ОПАСНЫЕ МЕСТА У ВОДОЁМОВ!

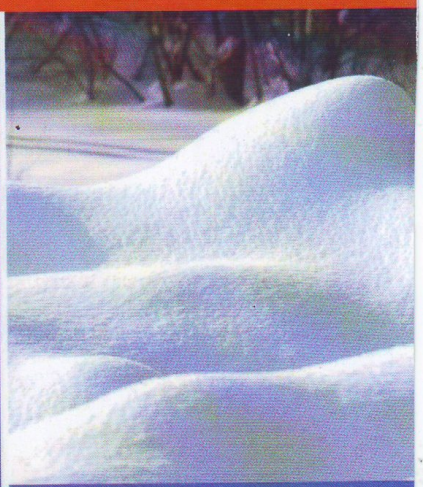


У БЕРЕГОВОЙ ЛИНИИ

ВЫХОД НА ТОНКИЙ ЛЁД ЗАПРЕЩЕН

до достижения толщины льда до 7-10 см, а также в период интенсивного таяния и разрушения льда

(Ст. 50 Правил охраны жизни людей на водах Республики Беларусь)



В МЕСТАХ СКОПЛЕНИЯ СНЕГА

БУДЬТЕ ОСТОРОЖНЫ - ЛЁД НЕСЕТ ОПАСНОСТЬ!

РЕСПУБЛИКАНСКОЕ ГОСУДАРСТВЕННО-ОБЩЕСТВЕННОЕ ОБЪЕДИНЕНИЕ

«БЕЛОРУССКОЕ РЕСПУБЛИКАНСКОЕ ОБЩЕСТВО СПАСАНИЯ НА ВОДАХ»

ОСВОД

Гомельская областная организация

+375 232 **50-00-33** (ОСВОД)
101, 112 (МЧС)

ДЕТИ! НЕ ВЫХОДИТЕ НА ТОНКИЙ ЛЕД! БЕРЕГИТЕ СВОЮ ЖИЗНЬ!

В 2020-2021 годах ПРОВАЛИЛОСЬ ПОД ЛЁД И УТОНУЛО в Республике Беларусь 49 человек, из них 3 несовершеннолетних детей, в том числе в Гомельской области – 5.

Родители! НЕ ДОПУСКАЙТЕ БЕЗ ПРИСМОТРА ДЕТЕЙ к водоемам во время ледостава и ледохода!

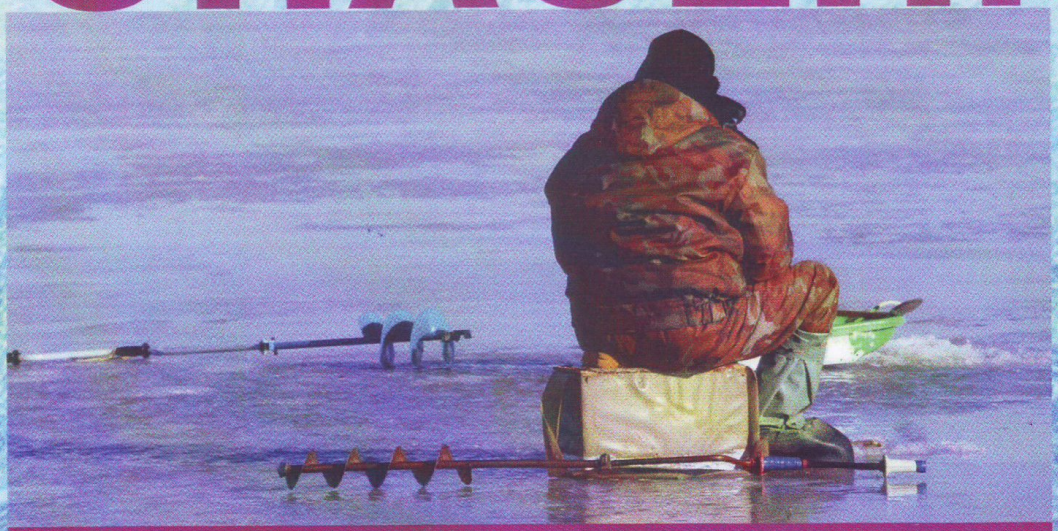
РЕСПУБЛИКАНСКОЕ ГОСУДАРСТВЕННО-ОБЩЕСТВЕННОЕ ОБЪЕДИНЕНИЕ

«БЕЛОРУССКОЕ РЕСПУБЛИКАНСКОЕ ОБЩЕСТВО СПАСАНИЯ НА ВОДАХ»

ОСВОД

Гомельская областная организация

ВЫХОД НА ЛЁД ОПАСЕН!



В 2020-2021 годах
ПРОВАЛИЛОСЬ ПОД ЛЁД И УТОНУЛО
в Республике Беларусь 49 человек, из них 3 несовершеннолетних детей, в том числе в Гомельской области – 5.

+375 232 **50-00-33** (ОСВОД) **101, 112** (МЧС)

РЕСПУБЛИКАНСКОЕ ГОСУДАРСТВЕННО-ОБЩЕСТВЕННОЕ ОБЪЕДИНЕНИЕ

«БЕЛОРУССКОЕ РЕСПУБЛИКАНСКОЕ ОБЩЕСТВО СПАСАНИЯ НА ВОДАХ»

ОСВОД

Гомельская областная организация

+375 232 **50-00-33** (ОСВОД)
101, 112 (МЧС)

РЫБАКИ! НЕ РИСКУЙТЕ!

В 2020-2021 годах ПРОВАЛИЛОСЬ ПОД ЛЁД И УТОНУЛО в Республике Беларусь 49 человек, из них 3 несовершеннолетних детей, в том числе в Гомельской области – 5.

ЗАПРЕЩАЕТСЯ выходить на подледную рыбалку до установления прочного ледостава (более 7 см) и в период интенсивного таяния и разрушения льда.

Отправляясь на зимнюю рыбалку, в обязательном порядке возьмите с собой индивидуальные спасательные средства.

ПОМНИТЕ, ВАС ЖДУТ ДОМА И БЕЗ УЛОВА!

РЕСПУБЛИКАНСКОЕ ГОСУДАРСТВЕННО-ОБЩЕСТВЕННОЕ ОБЪЕДИНЕНИЕ

«БЕЛОРУССКОЕ РЕСПУБЛИКАНСКОЕ ОБЩЕСТВО СПАСАНИЯ НА ВОДАХ»

ОСВОД

Гомельская областная организация

+375 232 **73-00-33** (ОСВОД)
101, 112 (МЧС)

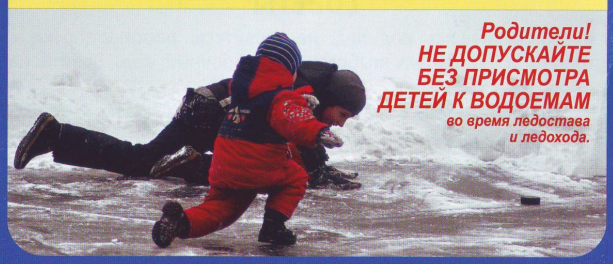
УВАЖАЕМЫЕ ГРАЖДАНЕ! РОДИТЕЛИ И ДЕТИ!

Будьте осторожны на льду во время ледостава, переход через водоем опасен для жизни!
Взрослые, служите примером для детей, не допускайте нарушений на льду.

В 2019-2020 годах **ПРОВАЛИЛОСЬ ПОД ЛЁД И УТОНУЛО** в Республике Беларусь 27 человек, в том числе в **Гомельской области** - 5 человек.

ЗАПРЕЩАЕТСЯ:

- переходить водоемы по неокрепшему льду, в темное время суток, ненастную погоду, в непроверенных и малоизвестных местах;
- кататься на коньках, санках и лыжах, затевать игры на неокрепшем, рыхлом льду;
- проверять прочность льда ударами ног;
- переезжать на автомобильном и гужевом транспорте вне специально оборудованных переправ;
- выходить на подледную рыбалку (с толщиной льда менее 7-10 см) до установления прочного ледостава и в период интенсивного таяния и разрушения льда;
- находиться на крутых берегах, затевать игры на льдинах во время паводка и ледохода, приближаться к заторам льдов.



Родители! НЕ ДОПУСКАЙТЕ БЕЗ ПРИСМОТРА ДЕТЕЙ К ВОДОЕМАМ *во время ледостава и ледохода.*

БУДЬТЕ ОСТОРОЖНЫ НА ЛЬДУ!

ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ НА ЛЬДУ:

- при переходах по льду водоемов наметьте маршруты при движении,тщательно проверяйте прочностьльда;
- не подходите близко к вмерзшим предметам и растительности, мостам и дамбам. Лед на этих участках всегда тоньше;
- обходите места, покрытые толстым слоем снега и темные пятна на снежном покрове;
- будьте осторожны в местах с быстрым течением, в местах слияния рек, впадения в водоем ручьев и сточных вод промышленных предприятий;
- не выходите на лед, если его толщина меньше 7-10 см; при групповом переходе соблюдайте дистанцию 5-6 метров;
- при переходе водоема на лыжах отстегните крепления, снимите с рук петли палок и с одного плеча лямку рюкзака;
- оказавшись на тонком, потрескивающимся льду, не теряйтесь. Осторожно поверните обратно и скользящими шагами возвращайтесь по пройденному пути к берегу;
- отправляясь на зимнюю рыбалку, не забудьте взять с собой простейшие спасательные средства.
- пробивайте лунки на безопасном расстоянии друг от друга. Не собирайтесь на льду большими группами.

СОВЕТЫ

- Провалившись под лед, не теряйтесь, раскиньте руки в стороны и старайтесь выбраться на прочный лед. Зовите на помощь.
- Приближайтесь к спасаемому только лежа, ползком, опираясь на доску, лыжи или другие предметы, увеличивающие площадь опоры.
- Если спасателей двое или несколько, то лучше образовать цепочку,удерживая друг друга за ноги.
- Оказание помощи проводится путем подачи руки, ремня, шарфа,лестницы, веревки,жерди и других подручных средств.

РЕСПУБЛИКАНСКОЕ ГОСУДАРСТВЕННО-ОБЩЕСТВЕННОЕ ОБЪЕДИНЕНИЕ
«БЕЛОРУССКОЕ РЕСПУБЛИКАНСКОЕ ОБЩЕСТВО СПАСЕНИЯ НА ВОДАХ»
(ОСВОД)
Гомельская областная организация
Тел.: +375 232 50 00-33 (ОСВОД), 101, 112 (МЧС)

ОПАСНЫЕ МЕСТА У ВОДОЕМОВ!

БУДЬТЕ ОСТОРОЖНЫ - ЛЁД НЕСЕТ ОПАСНОСТЬ!

Отп. "Полискан", Зак. №15455, Тир. 800

ОСВОД
ВЫХОД
НА
ТОНКИЙ ЛЕД
ЗАПРЕЩЕН!
Гомельская
областная организация
ОСВОД тел.: 8 0232 50 00 33
МЧС: 101
112

ОСТОРОЖНО
ТОНКИЙ ЛЕД
ОСВОД
Гомельская
областная организация
ОСВОД тел.: +375 232 50 00 33

Лето

Солнце, воздух и вода…

Лето только началось, а самые отважные любители водных процедур уже открыли купальный сезон. Ничего удивительного, ведь в такую жаркую пору больше всего хочется проводить время на берегу озера или речки. К тому же, плавание – это ещё и прекрасная возможность совместить приятное с полезным! А для того, чтобы отдых приносил только удовольствие, не стоит забывать об основных правилах безопасности. Безусловно, чрезвычайных ситуаций на воде следует избегать, однако, если уж Вы или окружающие оказались в форс-мажорных обстоятельствах, то необходимо четко знать, как действовать.

Больше всего в летний период опасности подвержены дети. Именно поэтому, отправляясь с ребятишками на водоем, объясните им, как нужно себя вести, чтобы не попасть в беду. Не упускайте их из виду – всегда будьте начеку, ведь помощь может понадобиться малышу в любой момент. Но помните, что рано или поздно Ваш ребенок последует Вашему примеру, а не советам, поэтому в первую очередь строго соблюдайте правила поведения на воде сами!

Одна из проблем во время плавания – это чувство меры, которое многие теряют, забывая, что долгое пребывание в воде приводит к переохлаждению организма. Если Вы почувствовали озноб, надо немедленно выйти на берег и сделать короткую, но энергичную пробежку. Продолжительность купания зависит от температуры воздуха и воды, силы ветра. Наиболее благоприятные условия – ясная безветренная погода от +25°С и вода не ниже +18°С.

Не ныряйте с разбегу, заходите в воду постепенно, чтобы дать телу привыкнуть к перепаду температур и избежать спазмов кровеносных сосудов. Если вы много времени провели на солнце, не спешите: отойдите в тень, остыньте и только потом идите плавать. Не стоит купаться натощак или сразу после еды. Делать это лучше через полтора часа после приема пищи. Ни в коем случае не заходите в воду во время грозы! Научитесь отдыхать на воде: лежа на спине или прижав колени и локти к груди и

животу (поплавком). Совершая дальние заплывы, экономно расходуйте силы, время от времени отдыхайте. Не отплывайте далеко от берега на надувных матрацах и кругах. Если плаваете плохо, держитесь поближе к берегу, чтобы в любой момент коснуться дна ногами.

Довольно частое происшествие – судорога. Она может возникнуть когда угодно и где угодно, поэтому готовым нужно быть всегда. Если Вы почувствовали, что свело ногу (чаще всего икроножную мышцу) – не паникуйте и не теряйтесь. Сделайте глубокий вдох и погрузитесь под воду с головой. Крепко ухватите рукой большой палец и сильно тяните ступню на себя, пока нога не выпрямится полностью. Сразу же плывите к берегу.

Ещё одна опасность, которая может возникнуть на Вашем пути – водоворот. В таком случае следует набрать побольше воздуха в легкие, погрузиться в воду и, сделав рывок в сторону течения, всплыть на поверхность. Если же Вы попали в сильное течение, не плывите против него: используйте течение, чтобы приблизиться к берегу. Помешать купанию могут также заросли водорослей. Запутаться в них – дело, конечно, совершенно неприятное, однако справиться с растениями не так уж и сложно. Держась на плаву, спокойно подтяните ноги и осторожно освободитесь от водорослей.

И, наконец, самое страшное, что может произойти – Вы начали тонуть. Держать себя в руках в данной ситуации очень сложно, однако необходимо. Не барахтайтесь, успокойтесь и перевернитесь на живот или на спину, раскиньте как можно шире руки и ноги – так вы всплывете на поверхность. Лежа на животе, чтобы сделать новый вдох, поднимите голову, а затем выдыхайте в воду. Лежа на спине, дышите медленно и глубоко. Не выдыхайте до конца, в легких всегда должен оставаться воздух, он будет поддерживать Вас. Руками слегка загребайте воду под себя, это тоже поможет оставаться на плаву. Немного отдохнув, плывите к ближайшему берегу.

Утверждение, что спасение утопающих – дело рук самих

утопающих, действует не всегда! Имейте в виду, что в какой-то момент спасение утопающих может стать делом Ваших руках, и Вы к такому повороту событий должны быть готовы. Итак, для начала позовите на помощь других людей или спасателей, когда таковые рядом имеются. Бросьте тонущему спасательный круг или длинную веревку с узлом на конце. Если есть лодка, то подплывите к человеку на ней и попробуйте помочь. Если же Вы плаваете хорошо и уверены в своих силах, постарайтесь добраться до горе-пловца самостоятельно. Приблизившись, обхватите его сзади за плечи и постарайтесь избежать судорожных попыток ухватиться за Вас, которые будет предпринимать паникующий тонущий человек, плывите с ним обратно. Если же утопающий без сознания, тащите его к берегу, взяв рукой под подбородок таким образом, чтобы его лицо постоянно находилось над поверхностью воды. Попросите людей, находящихся рядом, вызвать скорую. Немедленно приступайте к оказанию первой помощи.

Паралич дыхательного центра наступает через 4-6 минут после погружения под воду, а сердечная деятельность может сохраняться до 15 минут, поэтому мероприятия по оказанию помощи должны выполняться быстро. Если пострадавший успел наглотаться воды или потерял сознание, необходимо сразу же удалить воду из его легких. Для этого положите его животом на валик (бревно) или на колено так, чтобы голова свешивалась вниз. Затем резко нажимайте раскрытыми ладонями между лопаток. Повторять эту процедуру следует до тех пор, пока изо рта пострадавшего не потечет вода.

Если же дышать пострадавший после этого не начнет, нужно переходить к сердечно-легочной реанимации (СЛР). Переверните человека на спину и уложите его на твердую поверхность. Очистите нос и рот от грязи и ила. Приступайте к искусственному дыханию и непрямому массажу сердца: 1 вдох – 5 нажатий (когда СЛР делает 1 человек) и 2 вдоха – 10 нажатий (когда СЛР делают 2 человека). Продолжайте до тех пор, пока пострадавший не сможет дышать самостоятельно.

Отдых у водоема, к сожалению, не всегда заканчивается удачно,

поэтому к любым неожиданностям нужно быть готовым как физически, так и психологически. И здесь важно научиться контролировать себя в непредвиденных обстоятельствах, не позволять страху овладеть собой. Помните, как только Вы успокоитесь и соберетесь, выход из ситуации, даже чрезвычайной, найти будет гораздо быстрее и проще!

В РАМКЕ:

Запрещается:

- Заплывать за знаки ограждения и предупреждающие знаки
- Купаться и нырять в запрещенных и неизвестных местах
- Купаться в состоянии алкогольного опьянения
- Прыгать в воду с дамб, пристаней, катеров, лодок, плотов
- Допускать шалости, связанные с ныряниием и захватом конечностей купающихся, взбираться на буи и другие технические сооружения
- Подавать ложные сигналы бедствия;
- Перемещаться в лодке с места на место при катании
- Использовать для плавания доски, бревна, надувные матрасы, камеры автомашин и другие вспомогательные средства;
- Загрязнять и засорять водоемы.

Список мест, не рекомендуемых для нахождения несовершеннолетних без сопровождения взрослых на территории Гомельского района

Правила охраны жизни людей на водах Республики Беларусь