



ПАМЯТКА НАСЕЛЕНИЮ

по безопасному поведению на воде в летнее время

При наступлении теплых солнечных дней люди стремятся к воде. Но нельзя и забывать, что приятное времяпрепровождение у воды может обернуться непоправимой трагедией. За лето 2009 г. на водных объектах Тверской области погибло 110 человек, из них 9 детей.

В большинстве случаев, почти всех опасных ситуаций, связанных с отдыхом на воде, можно избежать, соблюдая следующие правила поведения на воде в летнее время:

- купаться лучше утром или вечером, когда солнце греет, но нет опасности перегрева. Температура воды должна быть не ниже 18-19⁰С, воздуха – не менее 22⁰С;
- продолжительность купания не должна превышать 15-20 минут, причем это время должно увеличиваться постепенно с 3-5 минут. В противном случае может произойти переохлаждение и возникнуть судорога, остановка дыхания, потеря сознания;
- после длительного пребывания на солнце не входить и не прыгать в воду. Периферические сосуды сильно расширены для большей теплоотдачи, а при охлаждении в воде происходит резкое рефлекторное сокращение мышц, которое влечет за собой остановку дыхания;
- недопустимо входить в воду в состоянии алкогольного опьянения, так как алкоголь блокирует сосудосуживающий и сосудорасширяющий центр в головном мозге, снижается чувствительность кожного покрова, нарушается координация движений, снижается дыхательная и сердечная деятельность, появляется апатия и сонливость, также снижается самоконтроль и происходит переоценка своих возможностей;
- купайтесь только в разрешенных местах, на благоустроенных пляжах;
- не купайтесь у крутых обрывистых берегов с сильным течением, в болоченных и заросших растительностью местах;
- не заплывайте далеко от берега, так как можно не рассчитать своих сил. Чувствуя усталость, не паникуйте и не стремитесь как можно быстрее доплыть до берега. Отдохните, перевернувшись на спину и поддерживая себя на поверхности легкими движениями рук и ног;
- не подплывайте к проходящим судам, не взбирайтесь на технические предупредительные знаки;
- если захватило течением, не пытайтесь с ним бороться. Плывайте по течению, постепенно приближаясь к берегу;
- не теряйтесь если попали в водоворот – наберите побольше воздуха в легкие, грузитесь в воду и, сделав сильный рывок в сторону, всплывите.

ВНИМАНИЕ РОДИТЕЛИ! Не оставляйте детей без присмотра! Помните, что ребенок намного незащитнее Вас. Часто несчастные случаи с детьми происходят в присутствии взрослых, которые спокойно загорают на берегу, а нередко выпивают с компанией, в то время как ребенок предоставлен сам себе и находится в воде без контроля родителей.

Служба спасения – 01

Телефон доверия Главного управления
МЧС России по Тверской области
(4822) 39-99-99

Государственная инспекция по
маломерным судам Тверской области
(4822) 666-830

Уважаемые родители!

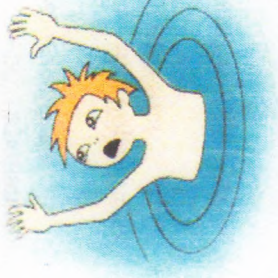
Разъясните вашему ребенку основные правила поведения на воде:

- ◆ Купайся только в разрешенных местах.
- ◆ Не купайся в одиночку в незнакомом месте.
- ◆ Не заплывай за буйки.
- ◆ Пользуйся надувным матрасом (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, надувную игрушку или матрас и позови взрослых.

Не подавайтесь панике!

Если начали тонуть

- ◆ Не барахтайтесь, а перевернитесь на спину, выплывайте воду и сделайте глубокий вдох.
- ◆ Отдохнув, спокойно плывите к берегу.
- ◆ Зовите на помощь, если это необходимо.
- ◆ 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 (игрушку, матрас).
- ◆ Ободрите его криком.
- ◆ Плывите на помощь.
- ◆ Поднырните под него и, взяв зади каким-нибудь приемом захвата (например, за волосы), плывите вместе с ним к берегу.
- ◆ Выйдя на сушу, поверните его голову набок, прочистите пальцем забитые тиной или песком рот и нос.
- ◆ Положите пострадавшего животом себе на колени (голова должна свешиваться вниз) и, сильно нажав, вытесните воду из желудка и дыхательных путей.
- ◆ Вызовите скорую помощь.

Если вы начали покрываться «гусями кожи», а зубы стали отбивать чечетку:

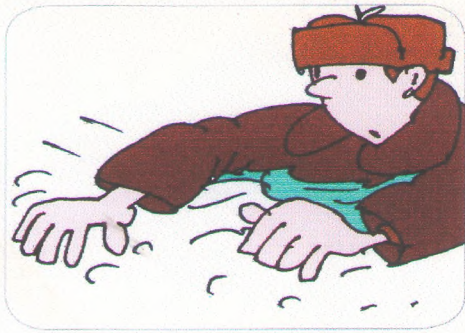
- ◆ Немедленно выйдите из воды, вытрясите воду из ушей и вытрите насухо.

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

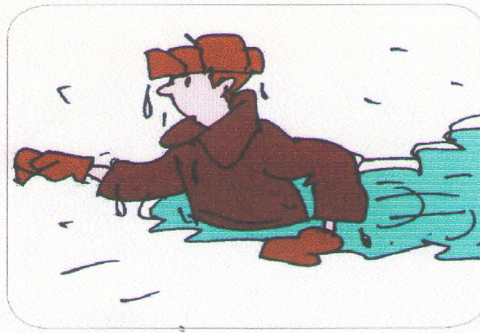
- ◆ Измените стиль плавания – плывите спине.
- ◆ При ощущении стягивания пальцев рук быстро, с силой сожмите кисть руки кулаком, сделайте резкое отбрасывающее движение рукой в наружную сторону разомните кулак.
- ◆ При судороге ноги погрузитесь на секунду в воду с головой и, выпрямив сведенную судорогой ногу, сильно потяните на себя ступню за большой палец.
- ◆ При судороге икроножной мышцы согните двумя руками обхватить стои пострадавшей ноги и с силой подтяните ступню к себе.
- ◆ При судорогах мышц бедра обхватите рукой ногу с наружной стороны ниже голени у лодыжки (за подъем) и, согнув в колене, потяните рукой с силой назад спине.
- ◆ Пронзведите укалывание любым острым подручным предметом (булавкой, иголкой и т. п.)

Помните, что утонувшего можно спасти,

если он пробыл под водой менее 6 минут!



Не прекращайте попытки выбраться, даже если лед проламывается

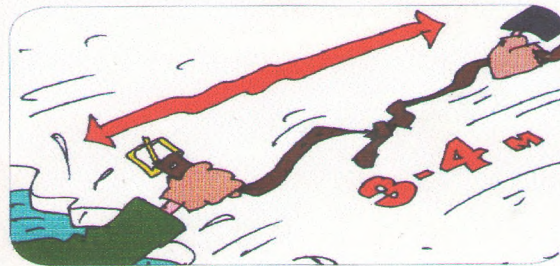


В неглубоком водоеме резко оттолкнитесь от дна и выбирайтесь на лед (или передвигайтесь по дну к берегу, проламывая перед собой лед)

Если увидели провалившегося под лед (в полынью) человека:

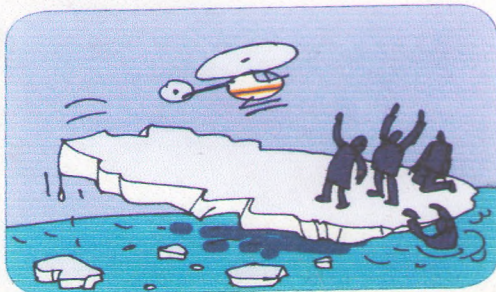


Немедленно кричите, что идете на помощь

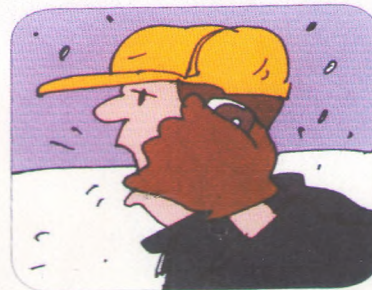


Оказывая помощь, не подходите к полынье ближе 3-4 метров (в качестве подручных средств используйте: лыжи, доски, палки, веревки, связанные брючные ремни)

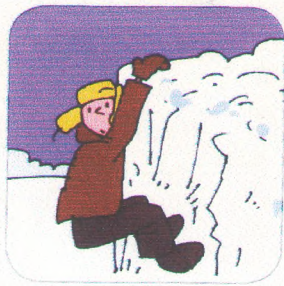
При нахождении на оторванной от берега льдине:



Не паникуйте и не допускайте действий, способствующие переворачиванию или раскалыванию льдины (занимайте место посередине льдины, не скапливайтесь на одном ее краю)



Оповестите службу спасения (по телефону «112»)



**НЕ СТУСКАЙТЕСЬ
НА ЛЕД**

в незнакомых
местах, особенно
с обрывистых
берегов



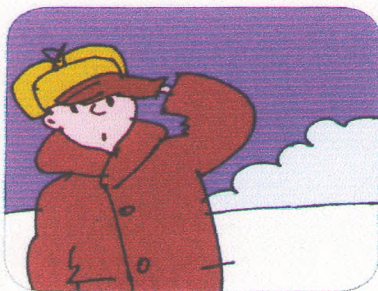
**НЕ ВЫХОДИТЕ
НА ЛЕД**

при оттепели

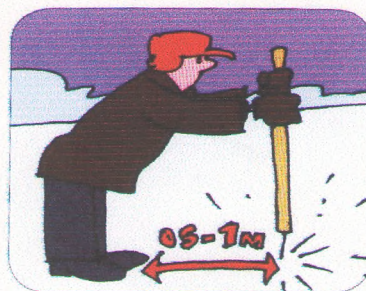


**НЕ ВЫХОДИТЕ
НА ЛЕД**

поодиночке в
вечернее и ночное
время (особенно в
незнакомых местах)

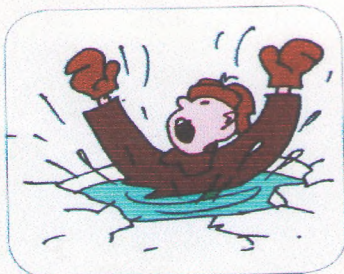


Перед выходом
на лед выберите
направление движения
и безопасные места



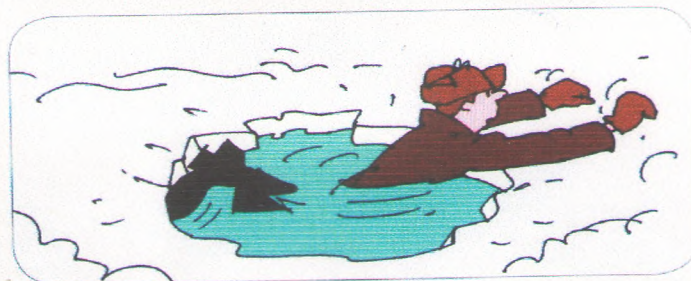
При выходе на лед убедитесь в его
прочности. Прочность проверяйте
пешней (бить пешней следует на
расстоянии 0,5 - 1 м перед собой).
**Не проверяйте прочность льда
ударом ноги!**

Если провалились под лед



**Не поддавайтесь
панике!**

Почти 90% людей
выбирались из подобных
ситуаций



Выбирайтесь с той стороны, где лед
наиболее крепок, (наползайте на лед
грудью, широко раскинув руки, чтобы увеличить
площадь опоры и уменьшить давление на
кромку льда). Ногами упирайтесь в
противоположный край полыньи, если
это возможно



СПАС ЭКСТРИМ

Отгадай сканворд:

Правила поведения на судне, описание элементов судна, лодки



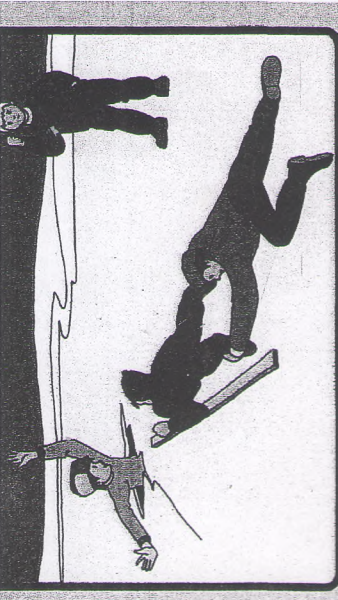
СПАС ЭКСТРИМ

Отгадай сканворд:

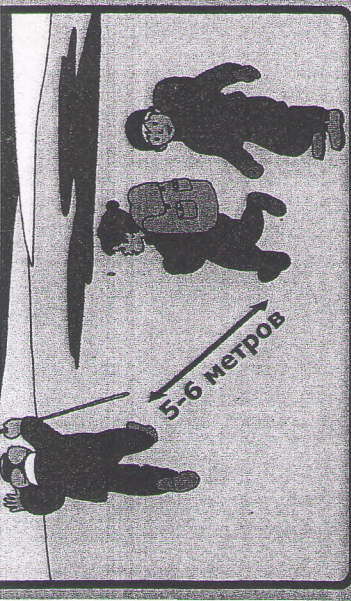
Правила поведения на судне, описание элементов судна, лодки

- 1 За борт глянть, не видно дна. Вот так моря глубина! Дно потом всё ближе, ближе... Мы на что уселись днищем?
- 2 Я от ветра надуваюсь, Но ничуть не обжарюсь, Пусть меня он надувает, Яхте скорость прибавляет.
- 3 Нептун, явно, с кем-то в споре, Если так бушует море! Волны самых разных форм... Что же с морем? В море ...
- 4 Как у гуся лапы На его ногах, Он, обычно, в маске Или же в очках, Сзади — два баллона, В баллонах — кислород, И, как-будто рыба, Он в воде плывёт.
- 5 Плаваю на корабле, Иногда лежу на дне, На цепи корабль держу, судно в море сторожу, Чтобы ветер не угнал, На волнах лишь покачал.
- 6 Он и повар, и моряк. Звать его скажите как? Всё по-флотски, кашу, сок Приготовит вкусно ...
- 7 Он морских просторов царь, Океанов государь, Кладов он на дне хранитель И русалок повелитель.

- 8 Чьи на море корабли? Из какой они страны? Чтобы это знать могли Капитаны, боцманы, Эти разные квадраты Прицепляют на канаты И на мачтах поднимают. Семь ветров их раздувают.
- 9 Если этот флот военный, То тогда уж непременно На судах его матросы С ленточками это носят.
- 10 Это судно у причала В трюмы нефти на начало. Больше трюм, чем баки в танке. И зовётся судно ...
- 11 Ты, как рядовой в пехоте, Служишь рядовым в Морфлоте. Боцман приказал? Скорее Лезь по лесенке на реку. И не трусь, не вешай нос! Ты в тельняшке! Ты — ...
- 12 Поднимает якоря, Возит грузы за моря, Только лишь сухие грузы: Бочки ящики, арбузы... Не берёт он жидкий груз, Потому и ...
- 13 Шторм на море иль туман, Но где краешек земли Знает каждый капитан. Что горит для них вдали?
- 14 Он на мостике стоит И в бинокль морской глядит, Не страшит девятый вал — Крепко держит он штурвал. Он на судне — царь и пан. Кто же это?



ПРИ СПАСЕНИИ ДЕЙСТВУЙТЕ БЫСТРО, РЕШИТЕЛЬНО, НО ПРЕДЕЛЬНО ОСТОРОЖНО. ГРОМКО ПОДБАДРИВАЙТЕ СПАСАЕМОГО. ПОДАВАЙТЕ СПАСАТЕЛЬНЫЙ ПРЕДМЕТ С



НЕ ВЫХОДИТЕ НА ЛЕД В ОДИНОЧКУ! НЕ ПРОВЕРЯЙТЕ ПРОЧНОСТЬ ЛЬДА НОГАМИ! БУДЬТЕ ВНИМАТЕЛЬНЫ, ОСТОРОЖНЫ И ГОТОВЫ



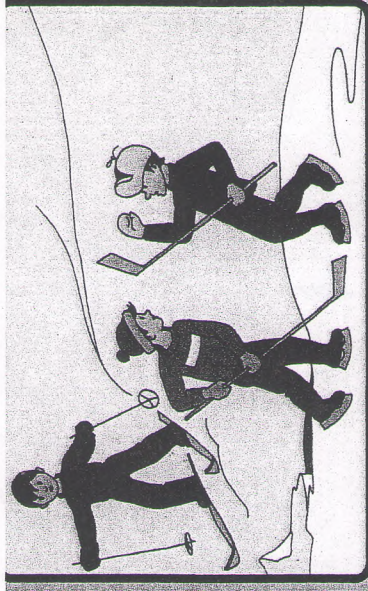
ВНИМАНИЕ! В ТАКИХ МЕСТАХ ПОД СНЕГОМ МОГУТ БЫТЬ ГЛУБОКИЕ ТРЕЩИНЫ И РАЗЛОМЫ.



ВЫБРАВШИСЬ ИЗ ПРОРУБИ СНИМИТЕ, ТЩАТЕЛЬНО ОТОЖИМИТЕ И СНОВА НАДЕНЬТЕ ОДЕЖДУ. БЕГОМ СЛЕДУЙТЕ К БЛИЖАЙШЕМУ НАСЕЛЕННОМУ ПУНКТУ.



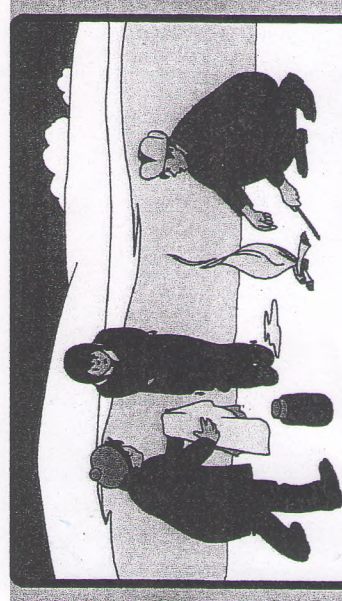
НЕ ДОПУСКАЙТЕ ОБМОРОЖЕНИЯ И ЗАМЕРЗАНИЯ. ПРИЗНАКИ ОБМОРОЖЕНИЯ - ПОКРАСНЕНИЕ КОЖИ И ПОТЕРЯ ЧУВСТВИТЕЛЬНОСТИ НА ПОБЕДНЕВШЕЙ ЧАСТИ. СОВЕТ: ПЛАВНО РАСТАИВАЙТЕ ОБМОРОЖЕННЫЙ УЧАСТОК РУКОЙ ИДИТЕ ДОМОЙ. СНЕГОМ НЕ РАСТИРАТЬ!



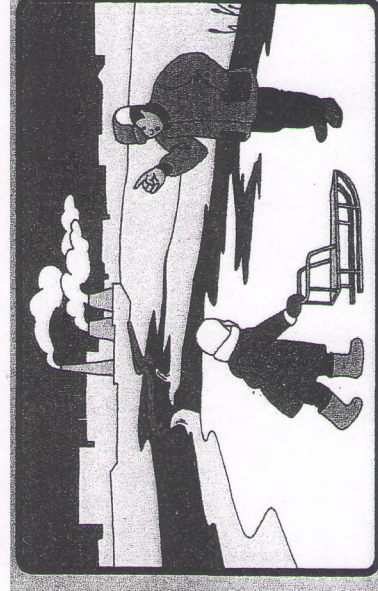
БУДЬТЕ ОСТОРОЖНЫ! ПОД СНЕГОМ МОГУТ БЫТЬ ПОЛЫНЫ, ТРЕЩИНЫ ИЛИ ЛУНКИ!



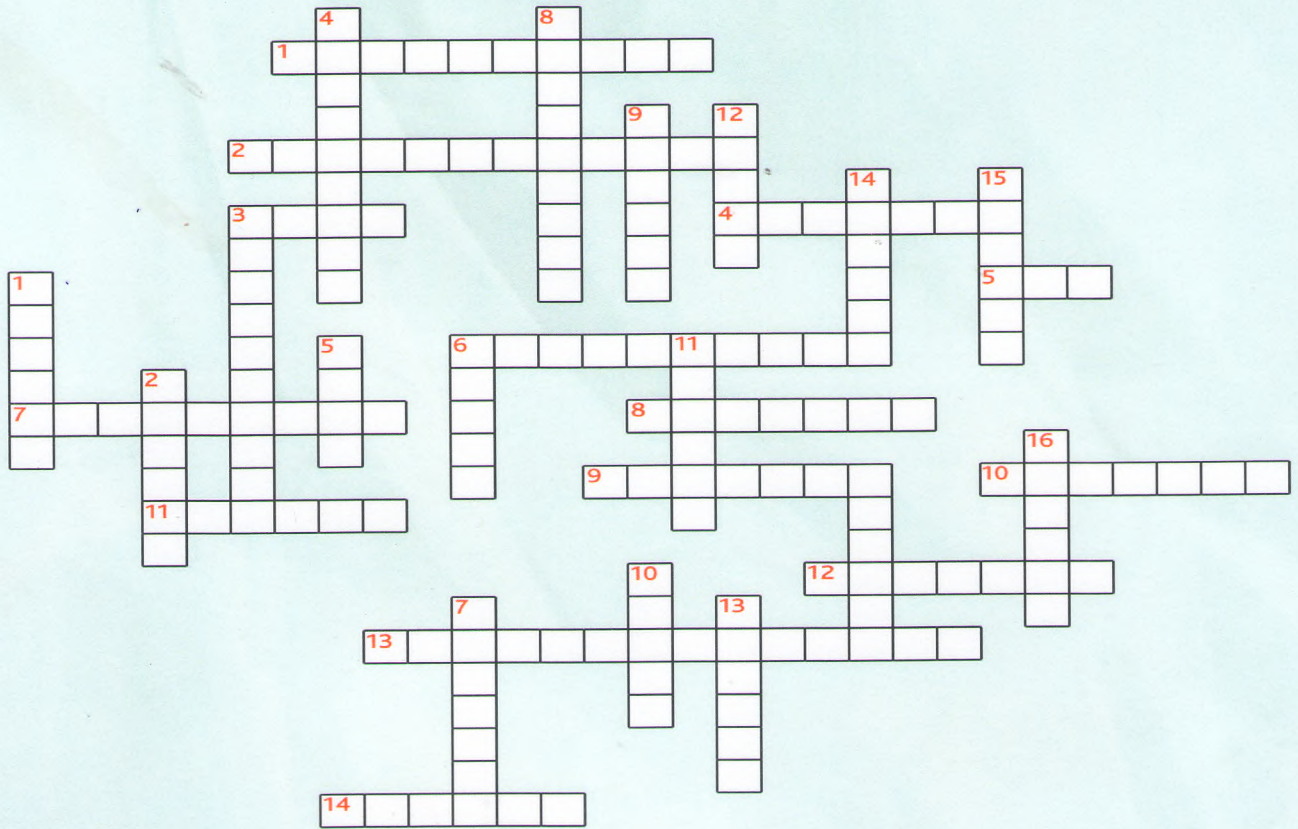
НЕ ПОДАВАЙТЕСЬ ПАНИКЕ! НЕ КРИЧИТЕ, НЕ ЗОВИТЕ НА ПОМОЩЬ, БЕРЕГИТЕ СИЛЫ! НАЛОЖИТЕ НА ЛЕД С ШИРОКО РАССТАВЛЕННЫМИ



ДАЙТЕ ПОСТРАДАВШЕМУ ЧАСТЬ СВОЕЙ ОДЕЖДЫ. РАЗВЕДИТЕ КОСТЕР И ОБОГРЕЙТЕ ПОСТРАДАВШЕГО. ВЫЗОВИТЕ СПАСАТЕЛЕЙ ИЛИ «СКОРУЮ ПОМОЩЬ».



ОСТОРОЖНО! В ЭТИХ МЕСТАХ ДАЖЕ ПОСЛЕ СИЛЬНЫХ МОРОЗОВ СЛАБЫЙ ЛЕД!



ПО ГОРИЗОНТАЛИ:

- 1 Линия соприкосновения спокойной поверхности воды с корпусом плавающего судна
- 2 Военный древнегреческий корабль с пятью парами весел
- 3 Боковая стенка корпуса судна
- 4 Военный древнегреческий корабль с четырьмя парами весел
- 5 Плавающий знак, предназначенный для ограждения опасных мест в морях, проливах, каналах, портах
- 6 Двухмачтовое парусное судно со смешанным парусным вооружением — прямыми парусами на передней и с косыми на задней
- 7 Как называется военный корабль дальнего действия, основное оружие которого само вооружено пушками, пулеметами и ракетами?
- 8 Большой быстроходный военный корабль
- 9 Первый военный корабль с паровым двигателем
- 10 Военный корабль с крупной артиллерией для действий против береговых объектов
- 11 Старший из палубной команды судна
- 12 Военный древнегреческий корабль с пятью парами весел
- 13 Военный корабль
- 14 Лицо из состава верхней команды на судне

ПО ВЕРТИКАЛИ:

- 1 Команда судна
- 2 Горизонтальный ярус корабля
- 3 Корабль с мощным артиллерийским вооружением и сильной броневой защитой
- 4 Небольшой военный корабль
- 5 Первый русский военный корабль
- 6 Плоскодонное судно, которое используется для перевозки грузов по воде
- 7 Военный корабль-камикадзе
- 8 Военный корабль с сильным торпедным вооружением
- 9 Военный корабль для уничтожения транспортных и торговых судов
- 10 Военный древнегреческий корабль с двумя парами весел
- 11 Низкий военный гребной корабль
- 12 Вертикальные трубы специальной конструкции, которые проходят через междупалубные пространства
- 13 Трёхмачтовый военный корабль
- 14 Военный древнегреческий корабль с тремя парами весел
- 15 Военный корабль, усовершенствованная крупная галера
- 16 Кухня на судне
- 17 Военный древнегреческий корабль с одной парой весел



Наряд для плавания

Бронзо вый...

Там нет солнца

Собака-спасатель

Светило

9

6

Умеющий плавать

Безопасная поза в воде

3

1

Оборудованное место на берегу

2 Там неглубоко



3

2



6

7

Погружение в воду

4



4

После него нельзя плавать

Затопленное место добычи ископаемых



1

10



7

Есть для снега, а есть для воды



8

Первая...

5



Место для лечения