

Правила поведения на водоемах



Любой водоем — это зона повышенной опасности в любое время года. Летом они опасны при купании и пользовании плавсредствами. Опасность чаще всего представляют сильное течение (в том числе подводное), глубокие омуты и подводные холодные ключи. Весной и летом к этим факторам прибавляется низкая температура воды.

И прежде чем сделать первый шаг в воду, следует следовать Правилам купания в открытых водоемах.

1. Воздерживайтесь от купания в неизвестных и не предназначенных для этой цели водоемах.
2. Не ныряйте в местах с неизвестным рельефом дна, а также в направлении групп незнакомых людей.
3. Не заплывайте за ограничительные знаки в местах, отведенных для купания, не взбирайтесь на технические и предупредительные знаки, буйки и прочие предметы.
4. Избегайте купания в одиночку.
5. Не подплывайте к моторным, парусным судам, весельным лодкам, баржам и другим плавательным средствам, это опасно.
6. Не толкайте своих друзей с берега, вышек, трамплинов в воду.
7. Не доводите себя до переохлаждения и переутомления. При появлении озноба или сильной усталости выйдите из воды, отдохните и согрейтесь.

Зимой большинство водоемов покрывается льдом, который является источником серьезной опасности, особенно после первых морозов и в период оттепелей. В это время очень высок риск провалиться под лед. Поэтому важно соблюдать правила безопасного поведения на зимних водоемах. Основные из этих правил заключаются в следующем:

— надежным является лед, имеющий зеленоватый или синеватый оттенок, а желтоватый лед опасен;

- опасны участки льда в местах впадения рек и ручьев, у крутых берегов, на крутых изгибах русла;
- места, где поверх льда выступает вода, представляют большую опасность, так как обычно свидетельствуют о наличии промоины;
- преодолевать водоем по льду следует в светлое время суток и при хорошей видимости;
- при движении по льду группы людей необходимо соблюдать дистанцию примерно 5 м;
- при наличии рюкзака необходимо предусмотреть возможность быстрого освобождения от него (лучше нести его на одном плече).

Провалившись, необходимо облокотиться на лед, перенести на него одну ногу, затем вытащить вторую, перекатиться на лед и осторожно переместиться в сторону от опасного места. Перед этим лучше освободиться от обуви.

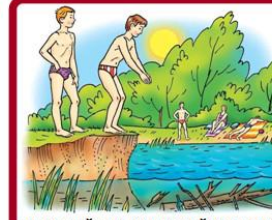
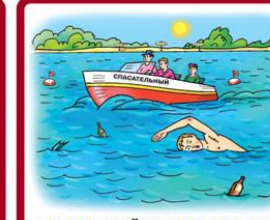
Памятки

- [Памятка купальный сезон](#)
- [Памятка о правилах безопасности вблизи водоемов и на водоемах в зимний период](#)
- [Инструкция №60 по правилам безопасного поведения на водоемах](#)

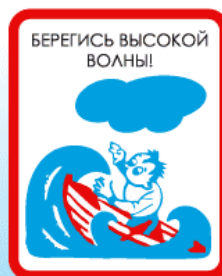
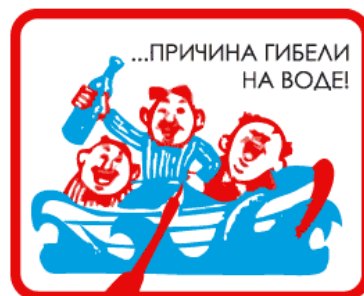
АЗБУКА безопасности: правила поведения НА ВОДЕ в летнее время

Заведующая организационно-методическим отделом БУ "ЛГБ" - О.С.САЮТИНА

Общие правила безопасного поведения на воде

 КУПАТЬСЯ МОЖНО ТОЛЬКО В УСТАНОВЛЕННЫХ МЕСТАХ, НА БЛАГОУСТРОЕННЫХ ПЛЯЖАХ.	 НЕ КУПАЙТЕСЬ В НЕИЗВЕСТНЫХ И НЕ ПРЕДНАЗНАЧЕННЫХ ДЛЯ ЭТОЙ ЦЕЛИ ВОДОЁМАХ.	 НЕ НЫРЯЙТЕ И НЕ ПРЫГАЙТЕ В МЕСТАХ С НЕИЗВЕСТНЫМ РЕЛЬЕФОМ ДНА. НЕ СТОЙТЕ И НЕ ИГРАЙТЕ В ТЕХ МЕСТАХ, ОТКУДА МОЖНО СВАЛИТЬСЯ В ВОДУ	 НЕ ЗАПЛЫВАЙТЕ ЗА ОГРАНИЧИТЕЛЬНЫЕ ЗНАКИ МЕСТ, ОТВЕДЕННЫХ ДЛЯ КУПАНИЯ! НЕ ПОДПЛЫВАЙТЕ К СУДАМ, ВЕСЕЛЬНЫМ ЛОДКАМ, БАРЖАМ.
 НЕ БОРИТЕСЬ С СИЛЬНЫМ ТЕЧЕНИЕМ, ИСПОЛЬЗУЙТЕ ЕГО, ЧТОБЫ ПРИБЛИЗИТЬСЯ К БЕРЕГУ. НЕ КУПАЙТЕСЬ В ШТОРМОВУЮ ПОГОДУ.	 НЕ ПЕРЕОХЛАЖДАЙТЕСЬ И НЕ ПЕРЕГРЕВАЙТЕСЬ. ПОСЛЕ ПРИЁМА ПИЩИ СДЕЛАЙТЕ ПЕРЕРЫВ 1,5-2 ЧАСА. НЕ КУПАЙТЕСЬ ПРИ ТЕМПЕРАТУРЕ ВОДЫ НИЖЕ 18°, ВОЗДУХА НИЖЕ 22°.	 НЕ ИСПОЛЬЗУЙТЕ ДЛЯ ПЛАВАНИЯ САМОДЕЛЬНЫЕ УСТРОЙСТВА. ОНИ МОГУТ ПЕРЕВЕРНУТЬСЯ! НЕ ЗАПЛЫВАЙТЕ ДАЛЕКО ОТ БЕРЕГА НА НАДУВНЫХ МАТРАСАХ, АВТОМОБИЛЬНЫХ КАМЕРАХ.	 НЕ МЕНЯЙТЕСЬ МЕСТАМИ ПРИ ДВИЖЕНИИ ЛОДОК И КАТЕРОВ. НЕ САДИТЕСЬ НА БОРТА И НЕ СТОЙТЕ НА СИДЕНЬЯХ! НЕ ПРЫГАЙТЕ С БОРТОВ. НЕ ОТПЛЫВАЙТЕ ОТ ПЕРЕВЕРНУВШЕЙСЯ ЛОДКИ ДО ПРИЫТИЯ ПОМОЩИ.

АЗБУКА БЕЗОПАСНОСТИ ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ НА ВОДЕ



создано на основе серии этикеток к спичечным коробкам "Будьте осторожны" (1977 г.)

ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОГО ЗАГАРА



ВРЕМЯ Правильное время для загара
с 8.00 до 11.00 / с 16.00 до 19.00

ВОДА Пейте больше жидкости
УХОД Тщательно вытирайте тело от воды после купания
 После пляжа примите душ и воспользуйтесь лосьоном после загара



ОТЛИЧИЯ

ТЕПЛОВОГО УДАРА

Тепловой удар может случиться как в жаркую погоду, так и в условиях повышенной температуры в бане, сауне, жарком помещении, транспорте и т. д.

Расстройство сознания
Расширение зрачков
Носовое кровотечение
Рвота, жажда
Одышка
Учащенный пульс
Повышенная температура (более 38,6)
Мышечные боли
Сухая горячая кожа

СОЛНЕЧНОГО УДАРА

Солнечный удар – это разновидность или частный случай теплового удара, возникающий из-за воздействия прямых солнечных лучей

Сильные головные боли
Потемнение в глазах
Головокружение
Покраснение лица
Тошнота

СИМПТОМЫ



ЕСЛИ СЯГНУВАЕТ ПАЛЬЦЫ РУК
сожмите кисть в кулак, сделайте резкое движение в наружную сторону и разомкните кулак

ЕСЛИ СВЕЛО МЫШЦЫ БЕДРА
обхватите рукой лодыжку с наружной стороны, согните ногу в колене и сильно потяните рукой назад, к спине

ЕСЛИ СВЕЛО ИКРОНОЖНУЮ МЫШЦУ
необходимо согнуться, обхватить руками стопу сведенной ноги и потянуть на себя

ЧТО ДЕЛАТЬ?

Судороги во время КУПАНИЯ



Сведенную судорогой мышцу можно уколоть любым острым предметом (булавкой, иголкой, шпилькой, шпатель)



Перевернитесь на спину и плывите к берегу

Если вы устали плавать — отдохните лежа на спине



ЗАПРЕЩАЕТСЯ

- ✗ ПЛАВАНИЕ В СУДОХОДНЫХ МЕСТАХ
- ✗ НЫРЯТЬ С ЛОДКИ
- ✗ ЗАПЛЫВАТЬ ЗА БУЙКИ
- ✗ НЫРЯТЬ В НЕЗНАКОМОМ МЕСТЕ
- ✗ ПЕРЕГРУЖАТЬ ЛОДКУ
- ✗ ОСТАВЛЯТЬ ДЕТЕЙ БЕЗ ПРИСМОТРА
- ✗ НАПРАВЛЯТЬ СВОЕ ПЛАВАТЕЛЬНОЕ СРЕДСТВО НА ПЕРЕРЕЗ КУРСА БОЛЕЕ КРУПНОГО КОРАБЛЯ
- ✗ РАСПИВАТЬ АЛКОГОЛЬНЫЕ НАПИТКИ И НАХОДИТЬСЯ В СОСТОЯНИИ АЛКОГОЛЬНОГО ОПЬЯНЕНИЯ НА ВОДНОМ ОБЪЕКТЕ И ПРИ УПРАВЛЕНИИ ПЛАВАТЕЛЬНЫМ СРЕДСТВОМ

БЕЗОПАСНОСТЬ НА ВОДЕ

в летний период





Безопасное купание



Помните,
что жизнь и безопасность детей
зависит, прежде всего,
от нас, взрослых



Плавайте в специально отведенных местах с чистым проверенным дном, где есть спасатели и медицинский пункт

Если берете ребенка кататься на лодке, водном велосипеде и других плавательных средствах, всегда надевайте на него еще на берегу спасательный жилет



Не разрешайте детям и не устраивайте сами во время купания шумные игры на воде

Не разрешайте купаться в загрязнённых водоёмах, плавать на надувных матрацах, камерах



Уважаемые родители,
соблюдайте правила безопасности
при посещении водоёмов с детьми:



Всегда будьте возле ребенка, который в воде, не отводите от него взгляда, малыш может за секунду уйти под воду и захлебнуться



Не оставляйте малышей одних возле воды

Не разрешайте детям заплывать далеко от берега и нырять, где незнакомое дно

ОСТОРОЖНО, ТОНКИЙ ЛЁД!

#UGZ_UFA

1

Не выходим на лёд.
Объясняем это детям.
Делаем замечание даже
чужим детям, если те
играют на льду

2

Не отпускаем домашних
питомцев с поводка,
чтобы они могли гулять
по льду

5

Если лёд под ногами
начинает трещать,
ложимся на него
и отползаем к берегу
по своим следам.

Не бежим!

4

Если кто-то провалился под лёд,
вызываем спасателей по номеру **112**
и кричим пострадавшему,
что помощь в пути.
Оказываем помощь,
если уверены в своих силах
и знаем, что нужно делать,
**соблюдая при этом все меры
личной безопасности**

3

Не игнорируем аншлаги
«Выход на лёд запрещён!».
Их устанавливают в
наиболее опасных местах
или там, где уже были
несчастные случаи

БЕЗОПАСНАЯ ТОЛЩИНА
КОРЕННОГО ЛЬДА
ДЛЯ ОДНОГО ЧЕЛОВЕКА

10 CM