

## ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ НА ВОДЕ

### Общие правила при купании:

купайтесь лучше утром или вечером, когда нет опасности перегрева организма

не ныряйте с разбегу, заходите в воду постепенно, чтобы дать телу привыкнуть к перепаду температур воды и воздуха и избежать спазмов кровеносных сосудов

не плавайте натощак и в течение 1,5–2 часов после еды

перед тем, как совершать дальние заплывы, научитесь отдыхать на воде, лежа на спине или прижав колени и локти к груди и животу (поплавок)

во время плавания, как только почувствуете усталость или озноб, немедленно разворачивайтесь и плывите назад к берегу. Экономно расходуйте свои силы, время от времени отдыхайте, перевернувшись на спину и расслабившись

если плохо плаваете, держитесь поближе к берегу, так, чтобы в любой момент можно было коснуться ногами дна

не отплывайте далеко от берега на надувных матрацах и кругах, надувных игрушках



### Если судорогой свело ногу:

- переднюю мышцу бедра — распрямите ногу и оттяните носок от себя
- заднюю поверхность бедра или икроножную мышцу — выпрямив ногу, оттяните носок на себя
- если судороги сильные, нога не распрямляется, попробуйте распрямить ее руками. Для этого сделайте глубокий вдох, погрузитесь на секунду с головой под воду, крепко ухватите рукой большой палец ноги и сильно потяните на себя ступню. Тяните, пока нога не выпрямится полностью
- может помочь укол булавкой (или другим острым предметом) в сведенную судорогой мышцу
- растирайте ногу, пока она не станет мягче

### ЗАПРЕЩАЕТСЯ:

заходить в воду во время грозы, а также после приема алкогольных напитков

заплывать за буйки

оставлять детей без присмотра

подавать ложные сигналы о помощи

устраивать в воде опасные игры

обучать плаванию вне специально отведенных мест пляжа

купание детей в неустановленных местах, их плавание на непригодных для этого средствах (предметах)

## САМОПОМОЩЬ

### Для помощи самому себе:

- задержите дыхание и зажмите пальцами нос, чтобы не нахлебаться воды
- попытайтесь нащупать ногами дно, если находитесь недалеко от берега
- не барахтайтесь, перевернитесь на спину, выплните воду и сделайте глубокий вдох. Успокойтесь, отдохните лежа на спине и попытайтесь добраться до мелководья, плывя по течению под углом к берегу
- если оказались в воде и не умеете плавать, позовите на помощь

- и постарайтесь продержаться на воде, пока не придет помощь
- попробуйте лечь на воду лицом вниз, широко раскинув руки и повернув голову вбок, делайте вдохи как можно глубже и реже-так меньше затратите энергии
- двигайте ногами так, будто крутите педали велосипеда. Не переставая, шлепайте руками по воде, перенося на них часть нагрузки и сохраняя равновесие
- оставаясь в вертикальном положении, сгибайте одновременно обе ноги, разводя колени в стороны, а затем резко распрямляя их

## ПРАВИЛА ПОЛЬЗОВАНИЯ СПАСАТЕЛЬНЫМ КРУГОМ



Подплыв к кругу надавите на его край и поставьте в вертикальное положение

Облокотитесь на круг

Плывите к берегу или судну

## ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ ПРИ УТОПЛЕНИИ

### Определите наличия сознания у пострадавшего.

#### Пострадавший в сознании:

- снимите мокрую одежду и переоденьте в сухое белье
- тепло укутайте
- напоите горячим чаем или кофе

#### Пострадавший без сознания:

- Очистите полость рта и носа от ила и тины.
- Мероприятия по восстановлению проходимости дыхательных путей и определению признаков жизни у пострадавшего: — запрокидывание головы с подъемом подбородка

- выдвигание нижней челюсти
- определение наличия дыхания с помощью слуха, зрения и осязания
- определение наличия кровообращения, проверка пульса на магистральных артериях

При отсутствии признаков жизни у пострадавшего (потеря сознания, отсутствие дыхания, отсутствие пульса на сонных артериях) немедленно начните базовую сердечно-легочную реанимацию (непрямой массаж сердца и искусственную вентиляцию легких) и проводите

её до прибытия бригады скорой медицинской помощи или до появления признаков жизни. Мероприятия по проведению сердечно-легочной реанимации по алгоритму 30 компрессий (нажатий) на грудную клетку, два вдоха вентиляции легких методом рот-ко-рту. **При проведении вентиляции легких обязательно используйте защитные средства.**

При появлении признаков жизни придайте пострадавшему устойчивое боковое положение.

## ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ НА ВОДЕ

## ПОМОЩЬ УТОПАЮЩЕМУ

- позовите на помощь окружающих, спасателей
- возьмите со специальной стойки (щита) спасательный круг или спасательный конец Александра и бросьте утопающему. Если человек не сумел ими воспользоваться, плывите к нему на помощь — в лодке (при ее наличии), или самостоятельно (если умеете хорошо плавать)
- приблизившись к утопающему, постарайтесь избежать его судорожных попыток в панике ухватиться за вас. Постарайтесь успокоить паникующего человека и внушить ему, что он спасется только в том случае, если будет вам подчиняться
- если утопающий находится без сознания, тащите его к берегу, взяв рукой под подбородок таким образом, чтобы его лицо постоянно находилось над поверхностью воды
- вынесите пострадавшего на берег и организуйте вызов «Скорой помощи»
- при уверенности в своих знаниях и навыках, немедленно приступайте к оказанию первой помощи

## ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОГО ПОВЕДЕНИЯ НА ПЛЯЖЕ

Зоны массового отдыха на водных объектах разделяются на зоны отдыха с купанием и без купания. Зона отдыха с купанием включает пляж, который отвечает специальными условиями.

**Перечень мест массового отдыха на водных объектах города Москвы ежегодно утверждается Постановлением Правительства Москвы.**



### ЧТО ТАКОЕ ОБОРУДОВАННЫЙ ПЛЯЖ В МОСКВЕ

- водолазы заранее обследовали дно в границах зоны отдыха и очистили его от предметов, которые могли бы представлять опасность для отдыхающих
- есть участок на воде для купания детей и взрослых, не умеющих плавать
- на берегу-спасательный пост и спасательные средства
- пляж оборудован средствами громкоговорящей связи

- в зоне купания нет пунктов проката маломерных судов
- есть проезд для машины скорой помощи, автостоянка, пункт медицинского обслуживания
- доступ к питьевой воде
- пляж оборудован лежачими, кабинками для переодевания, урнами, туалетами



Купаться можно только в местах с установленным знаком

## ОБЩИЕ МЕРЫ БЕЗОПАСНОСТИ НА ПЛЯЖАХ

### На пляжах запрещается:

- распивать алкогольные напитки, находиться в состоянии алкогольного опьянения
  - загрязнять и засорять водные объекты и их береговые полосы
  - приводить с собой собак и других животных
  - играть в спортивные игры в неотведенных для этих целей местах
- На оборудованных пляжах и вдоль берега установлены знаки безопасности. На них стоит обратить внимание: все

они пронумерованы для ориентирования, на них указан прямой телефон поисково-спасательной станции, которая отвечает за территорию. Специально отведенные зоны отдыха у воды в черте Москвы находятся под ежедневным контролем спасателей МГПСС, также за ними следят штатные спасатели самой пляжной зоны. В особо жаркие периоды, когда температура воздуха превышает отметку в +25 градусов по Цельсию, за купальными зонами следят круглосуточно, специали-

сты МГПСС по заранее установленному графику патрулируют их как пешком, так и на катерах, оснащенных всем необходимым оборудованием и снаряжением для спасательных работ.



Не игнорируйте знак «Купаться запрещено». В этом месте в полном объеме не выполнены требования по обеспечению безопасного купания.



## СИМПТОМЫ СОЛНЕЧНОГО И ТЕПЛОВОГО УДАРА



## КАК ПРАВИЛЬНО ЗАГОРЯТЬ

Солнечные лучи, особенно их ультрафиолетовая составляющая, могут послужить причиной ожогов, солнечного удара и даже способствовать образованию раковых опухолей. Поэтому загорать следует в меру, соблюдая следующие правила:

- безопаснее всего загорать до 11 часов утра и после 17 часов дня. Самое вредное солнце полуденное
- помните, что проще всего обгореть у воды, так как вода отражает солнечные лучи

и даже в тени вы продолжаете загорать под отраженными от воды лучами

- лучше всего загорать под тентом на берегу водоема, от глади которого отражаются солнечные лучи. Надо некоторое время закрывать особенно чувствительные участки тела: верхнюю часть лба, нос, лопатки, бедра, впадины под коленями
- лучше всего загорать в движении
- на пляже всегда закрывайте голову, чтобы не получить солнечный удар
- загорание противопоказано

при злокачественных опухолях, туберкулезе легких в тяжелой форме, заболеваниях центральной нервной системы, гипертонической болезни, острых инфекциях, болезнях печени и почек, сахарном диабете, нарушениях мозгового кровообращения, атеросклерозе, кардиосклерозе

- нельзя увлекаться загаром пожилым людям. Долгое пребывание на солнце может привести к перегреву организма, появлению тепловых судорог, тепловому (солнечному) удару

## ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ ПРИ ТЕПЛОВОМ ИЛИ СОЛНЕЧНОМ УДАРЕ

