

**Осторожно лёд.
Осенне-весеннее, зимнее, летнее время года.**

Правила поведения и безопасность на воде.

Осенне-зимний, весенний период.

- При выходе на лёд:
- не выходить на тонкий или непрочный весенний лёд на реке или водоёмах – можно провалиться.
- Не кататься на льдинах, они могут опрокинуться или разломиться, а ветром их может отнести далеко от берега.
- При спасении на тонком льду не приближаться на ногах к месту провала, нужно подавать длинную палку, лестницу, бросать веревку и звать взрослых на помощь.
- В период паводка: с наступлением весны под воздействием солнечных лучей лёд быстро подтаивает. Ещё более разрушительные действия на него оказывает усиливающееся весной течение воды в реках, которое подтачивает его снизу. С каждым днем он становится все более пористым, рыхлым и слабым. Вполне понятно, что передвижение по такому льду связано с большой опасностью.

Нужно знать, что весенний лёд резко отличается от осеннего и зимнего. Если осенний лёд под тяжестью человека начинает трещать, предупреждая об опасности, то весенний лёд не трещит, а проваливается, превращаясь в ледяную кашу. Толщина льда должна быть для одиноких пешеходов не менее 5 см, для групп людей – не менее 7 см. Учащимся школы переходить водоемы весной строго запрещается! Помните, что весенний лёд – капкан для вступившего на него!

- Особенно недопустимы игры на льду в период вскрытия рек. Прыгать с льдины на льдину, удаляться от берега очень опасно.
- Во время паводка и ледохода опасно находиться на обрывистом берегу, так как быстрое течение воды подмывает и рушит его.
- Переходить реку, пруд, озеро по льду весной опасно. Нужно внимательно следить за знаками, обозначающими пешеходные переходы, пользоваться специальными настилами на льду. Сходить на необследованный лёд – большой риск.
- Течение реки сильно подмывает крутые берега. Возможны обвалы. Остерегайтесь любоваться весенним ледоходом с обрывистых берегов.

- Весной опасно сходить за плотины, запруды. Они могут быть неожиданно сорваны напором льда. Не приближайтесь к ледяным заторам.
- Во время половодья остерегайтесь любоваться ледоходом с крутых берегов, размываемых весенними потоками, из-за чего склоны берегов часто обваливаются. Нельзя выходить на водоемы при образовании ледяных заторов.
- Помните! Игры на льду в это время, плавание на лодках, плотках во время ледохода и половодья опасны для жизни!
- Прежде, чем спуститься на лёд проверьте место, где лёд примыкает к берегу – там могут быть промоины, которые закрываются снежными надувами. В устьях рек прочность льда ослаблена из-за течений.
- При движении по льду проверяйте его прочность подручными средствами (шестом или лыжной палкой). Проверять прочность льда ударами ног опасно!
- Безопаснее всего переходить реку или озеро на лыжах. Обязательно отстегните крепления лыж и снимите петли лыжных палок с запястий рук. Лучше всего двигаться по накатанной лыжне.
- Прочным считается прозрачный лёд с синеватым или зеленоватым оттенком. Непрочный лёд матовый или белый. Такой цвет лёд получается, когда при оттепели, изморози, дожде или после снегопада он покрывается водой, а затем замерзает.
- Если Вы провалились - не впадайте в панику, сбросьте с себя тяжелую обувь и одежду, широко раскиньте руки по кромкам льда, чтобы не погрузиться с головой, обопритесь о край полыньи, медленно ложась на живот или спину. Переберитесь к тому краю полыньи, где течение не увлекает Вас под лёд. Старайтесь без резких движений выбраться на лёд, заползая грудью и поочередно вытаскивая на поверхность ноги, широко их расставив. Воспользуйтесь плавающими поблизости или возвышающимися над водой предметами. Выбравшись из полыньи, откатитесь от неё и ползите в ту сторону, откуда пришли.
- Если на ваших глазах провалился человек - немедленно крикните ему, что идете на помощь. Приближайтесь к полынье ползком, широко раскинув руки. Будет лучше, если подложите лыжи или фанеру, чтобы увеличить свою площадь опоры. К самому краю полыньи подползать нельзя, иначе можно окажетесь в воде. Ремни или шарф, любая доска, жердь, лыжи помогут Вам спасти человека. Бросать связанные предметы нужно на 3- 4 м. Если вы оказываете помощь сами, то надо обязательно лечь на лед, подать пострадавшему палку, шест, ремень или шарф и т.п., чтобы помочь выбраться из воды. Затем доставить пострадавшего в теплое помещение,

растереть насухо, переодеть, напоить горячим чаем. При необходимости оказать первую медицинскую помощь или доставить в лечебное учреждение.

- Простейшим спасательным средством может служить обычная крепкая веревка (длиной 10м) с большими (длиной 70 см) петлями на обоих концах, или поплавками на одном конце для бросания терпящему бедствие на льду.
- Если вы не один, то, взяв друг друга за ноги, ложитесь на лёд цепочкой и двигайтесь к пролому. Действуйте решительно и быстро: пострадавший быстро коченеет в ледяной воде, а намочшая одежда тянет его вниз. Подав пострадавшему подручное средство, вытащите его на лёд и ползком двигайтесь от опасной зоны. Снимите с пострадавшего одежду и оденьте сухую. Если нет сухой одежды, отожмите мокрую, и затем снова ее оденьте. Укутайте пострадавшего по возможности полиэтиленом – произойдет эффект парника.

С похолоданием, на открытых водоемах наблюдается ледостав. На мелких протоках и речушках он идет стремительно. Осенний лед непрочен. Водоемы замерзают неравномерно: сначала у берега, на мелководе, в защищенных от ветра заливах, а затем уже на середине. На озерах, прудах, ставках лед появляется раньше, чем на речках, где течение задерживает ледообразование.

С образованием первого льда люди начинают выходить на водоем, ведомые разными причинами: кто порыбачить, кто перебраться на другую сторону, но нельзя забывать о смертельной опасности, которую таят в себе только что замерзшие воды. Первый лед очень коварен. Он только кажется прочным, а на самом деле он тонкий, слабый и не выдержит тяжести не только взрослого человека, но и ребенка. Молодой лед отличается хрупкостью.

Известно, что организм человека, находящегося в воде, охлаждается, если ее температура ниже 33,3°C. Теплопроводность воды почти в 27 раз больше, чем воздуха, процесс охлаждения идет довольно интенсивно. Например, при температуре воды 22°C, человек за 4 мин теряет около 100 калорий, то есть столько же, сколько на воздухе при той же температуре за час. В результате организм непрерывно теряет тепло, и температура тела, постепенно снижаясь, рано или поздно достигнет критического предела, при котором невозможно дальнейшее существование.

Что делать, если вы уже провалились в холодную воду:

-не паникуйте, не делайте резких движений, стабилизируйте дыхание.

Раскиньте руками в стороны и постарайтесь зацепиться за кромку льда, придав телу горизонтальное положение по направлению течения.

-попытайтесь осторожно налечь грудью на край льда и забросить одну, а потом и другую ноги на лёд.

-если лёд выдержал, перекатываясь, медленно ползите к берегу.

- ползите в ту сторону, откуда пришли, ведь лёд уже проверен на прочность.
- если нужна ваша помощь:
 - вооружитесь любой длинной папкой, доской, шестом или верёвкой. Можно связать воедино шарфы, ремни или одежду.
 - следует ползком, широко расставляя при этом руки и ноги и толкая перед собою спасательные средства, осторожно двигаться по направлению к полынье.
 - остановитесь от находящегося в полынье человека в нескольких метрах, бросьте ему веревку, край одежды, подайте палку и шест.
 - ползите в ту сторону, откуда пришли.
 - доставьте пострадавшего в теплое место.

Окажите ему помощь:

- снимите с него мокрую одежду;
- энергично разотрите тело (до покраснения кожи) суконкой или руками;
- напоите пострадавшего горячим чаем.

о мерах безопасности на тонком льду и в период весеннего паводка

Приближается время весеннего паводка. Лед на реках становится рыхлым, «съедается» сверху солнцем, талой водой, а снизу подтачивается течением. Очень опасно по нему ходить: в любой момент может рассыпаться под ногами и сомкнуться над головой.

Помните:

- На весеннем льду легко провалиться;
- Быстрее всего процесс распада льда происходит у берегов;
- Весенний лед, покрытый снегом, быстро превращается в рыхлую массу.

Не оставляйте детей без присмотра!

Оставаясь без присмотра родителей и старших, не зная мер безопасности, дети играют на обрывистом берегу, а иногда катаются на льдинах водоема. Такая беспечность порой кончается трагически.

Весной нужно усилить контроль за местами игр детей.

Родители и педагоги! Не допускайте детей к реке без надзора взрослых, особенно во время ледохода; предупредите их об опасности нахождения на льду при вскрытии реки или озера. Расскажите детям о правилах поведения в период паводка, запрещайте им шалить у воды, пресекайте лихачество. Оторванная льдина, холодная вода, быстрое течение грозят

гибелью. Помните, что в период паводка, даже при незначительном ледоходе, несчастные случаи чаще всего происходят с детьми. Разъясните детям меры предосторожности в период ледохода и весеннего паводка.

В период весеннего паводка и ледохода ЗАПРЕЩАЕТСЯ:

- выходить на водоемы, ходить по льдинам и кататься на них.
- переправляться через реку в период ледохода;
- подходить близко к реке в местах затора льда;
- стоять на обрывистом берегу, подвергнутому разливу и обвалу;
- собираться на мостиках, плотинах и запрудах;
- приближаться к ледяным заторам, отталкивать льдины от берегов;
- измерять глубину реки или любого водоема.

«Осторожно: ледоход»

Ледоход - это очень увлекательное зрелище, которое привлекает многих людей, особенно детей. Их притягивает возможность не только полюбоваться ледоходом, но и попускать корабли по весенним ручейкам. Однако нельзя забывать, что этот период очень опасен, особенно те места, где выходят на поверхность водоёма подземные ключи, стоки теплой воды от промышленных предприятий, возле выступающих из льда кустов, камыша, коряг и пр.

Период половодья требует от нас порядка, осторожности и соблюдения правил безопасности поведения на льду и воде.

Ребята!

- Не выходите на лед во время весеннего паводка.
- Не катайтесь на самодельных плотках, досках, бревнах и плавающих льдинах прыгайте с одной льдины на другую.
- Не стойте на обрывистых и подмытых берегах- они могут обвалиться.
- Когда вы наблюдаете за ледоходом с моста, нельзя перегибаться через перила и другие ограждения.
- Если вы оказались свидетелем несчастного случая на реке или озере, то не теряйтесь, не убегайте домой, а громко зовите на помощь, взрослые услышат и могут выручить из беды.

«Осторожно: ледоход»

-Зима практически уступила место весне, погода стоит абсолютно нестабильная: утром шёл снег, в обед светило солнце, а по ночам лужи снова замерзают. И не только лужи. Идет весна... Снег оседает под солнечными лучами, становится талым.

-Но лед на реке все еще кажется крепким. Его покров все еще сковывает воду. Но это лишь на первый взгляд. Лед на реке тоже почувствовал приход весны.

Приближается время весеннего паводка. Поэтому в этот период следует помнить:

- на весеннем льду легко провалиться;
- перед выходом на лед проверить его прочность – достаточно легкого удара, чтобы убедиться в этом;
- быстрее всего процесс распада льда происходит у берегов;
- весенний лед, покрытый снегом, быстро превращается в рыхлую массу.

Очень опасно по нему ходить: в любой момент может рассыпаться с шипением под ногами и сомкнуться над головой. Опасны в это время канавы, лунки, ведь в них могут быть ловушки – ямы, колодцы.

Переходить реку, пруд, озеро по льду весной опасно. Нужно внимательно следить за знаками, обозначающими пешеходные переходы, пользоваться специальными настилами на льду. Сходить на необследованный лед - большой риск. Кое-кто из подростков умудряется ловить рыбу, находясь на непрочном льду. Такая беспечность порой кончается трагически.

Помните, течение реки сильно подмывает крутые берега. Возможны обвалы. Остерегайтесь любоваться весенним ледоходом с обрывистых берегов. Нельзя выходить на водоемы при образовании ледяных заторов.

Ледоход очень опасен, особенно те места, где выходят на поверхность водоёма подземные ключи, стоки теплой воды от промышленных предприятий, возле выступающих из льда кустов, камыша, коряг и пр.

Помните! Игры на льду в это время, плавание на лодках, плотках во время ледохода и половодья опасны для жизни! Когда вы наблюдаете за ледоходом с моста, набережной причала, нельзя перегибаться через перила и другие ограждения.

Если вы оказались свидетелем несчастного случая на реке или озере, то не теряйтесь, не убегайте домой, а громко зовите на помощь, взрослые услышат и могут выручить из беды.

Период половодья требует от нас порядка, осторожности и соблюдения правил безопасности поведения на льду и воде.

Оставаясь без присмотра родителей и старших, не зная мер безопасности, так как чувство опасности у ребенка слабее любопытства, играют они на обрывистом берегу, а иногда катаются на льдинах водоема.

Кое-кто из подростков умудряется ловить рыбу, находясь на непрочном

льду. Такая беспечность порой кончается трагически. Весной нужно усилить контроль за местами игр детей. В этот период ребятам не следует ходить на водоемы.

Особенно опасны для жизни глубокие ямы и промоины, которые не всегда огорожены и обозначены предупредительными знаками. Поэтому в этот период следует помнить:

- *на весеннем льду легко провалиться;*
- *перед выходом на лед проверить его прочность – достаточно легкого удара, чтобы убедиться в этом;*
- *быстрее всего процесс распада льда происходит у берегов;*
- *весенний лед, покрытый снегом, быстро превращается в рыхлую массу.*

Запрещается:

- выходить в весенний период на отдаленные водоемы;
- переправляться через реку в период ледохода;
- подходить близко к реке в местах затора льда, стоять на обрывистом берегу, подвергающемуся разливу и, следовательно, обвалу;
- собираться на мостиках, плотинах и запрудах;
- приближаться к ледяным заторам, отталкивать льдины от берегов, измерять глубину реки или любого водоема, ходить по льдинам и кататься на них (не редко дети используют всевозможные плавающие средства и бесхозные лодки, чтобы покататься по первой воде).

РОДИТЕЛИ И ПЕДАГОГИ! Не допускайте детей к реке без надзора взрослых, особенно во время ледохода предупредите их об опасности нахождения на льду при вскрытии реки или озера. Помните, что в период паводка, даже при незначительном ледоходе, несчастные случаи чаще всего происходят с детьми. Разъясните детям правила поведения в период паводка, запрещайте им шалить у воды, пересекайте лихачество. Не разрешайте кататься на самодельных плотках, досках, бревнах или плавающих льдинах. Оторванная льдина, холодная вода, быстрое течение грозят гибелью. Разъясните детям меры предосторожности в период ледохода и весеннего паводка. Этому следует посвятить рекомендованные темы сочинений, диктантов, конкурсы, викторины, уроки рисования, беседы «О правилах поведения на льду и воде, обучение приемам спасения терпящих бедствие и оказание помощи пострадавшим». Долг каждого учителя – сделать всё возможное, чтобы предостеречь школьников от происшествий на воде, которые нередко кончаются трагически.

Памятка обучающемуся, воспитаннику о мерах личной безопасности осенью,весной.

- 1. Не ходи под крышами зданий, с которых свисают сосульки или может сойти снег.
- 2. При наступлении весны не торопись снимать головной убор – весенняя погода бывает коварна, а тёплый ветер – обманчивым.
- 3. Носи удобную, непромокаемую обувь с нескользящей подошвой – весной очень скользко.
- 4. Помни, что вирусы распространяются в тёплую и влажную погоду быстрее, чем в мороз – пользуйся оксолиновой мазью и другими профилактическими средствами. Носи в кармашке сумки маску, которой можно воспользоваться в помещении, где находится чихающий или кашляющий человек.
- 5. Будь очень внимателен на дороге, переходи её только по пешеходному переходу и только тогда, когда видишь, что машина притормаживает, чтобы тебя пропустить. Будь вежлив с водителями.
- 6. Обращай внимание на бродячих животных, при возможности обходи их стороной, весной инстинкты у животных обостряются.
- 7. Всегда будь осторожен при общении с незнакомыми людьми, никогда не уходи с незнакомым человеком. Не афишируй наличие телефона, дорогих украшений.
- 8. Будь осторожен во время прогулки у реки! Помни, что весна – самое опасное время на реке!
 - Не переходите реку, пруд, озеро по льду весной. Внимательно следите за специальными знаками. Помните, течение реки сильно подмывает крутые берега. Возможны обвалы. Остерегайтесь любоваться весенним ледоходом с обрывистых берегов. Весной опасно подходить к плотинам, к прудам. Так как они могут быть неожиданно сорваны напором льда. Ни при каких обстоятельствах не приближайтесь к ледяным заторам.
- 9. Разъясните младшим товарищам правила поведения во время весеннего паводка.

Действия при проваливании людей под лёд:

- *Если вы провалились на льду:*
- 1. Широко раскиньте руки по кромке льда и постарайтесь удержаться от погружения с головой.

- 2. Действуйте решительно, не паникуйте: и до вас многие попадали в такую ситуацию.
- 3. Старайтесь не обламывать кромку; без резких движений выбраться на лёд, наползая грудью и поочерёдно выталкивая на поверхность ноги. Здесь главное – занять как можно большую площадь опоры.
- 4. Выбравшись из пролома, откатитесь, а затем ползите в сторону, откуда шли (и где прочность льда таким образом проверена).
- 5. Несмотря на то, что сырость и холод толкают вас побежать и согреться, будьте осторожны до самого берега.
- 6. На берегу в безопасном месте, некоторое время катайтесь на снегу в мокрой одежде, т.к. сухой снег впитывает влагу как губка.
- 7. Действуя по обстановке, найдите место для обогрева и просушки одежды.

Если на ваших глазах человек провалился под лёд:

- 1. Немедленно крикните, что идёте на помощь.
 - 2. К полынье приближайтесь только ползком, широко раскинув руки.
 - 3. По возможности положите под себя лыжи, доску, фанеру – для увеличения площади опоры и ползите на них.
 - 4. Не подползайте к самому краю льда – провалитесь сами.
 - 5. Не доползая до полыньи, протяните пострадавшему шест, ремни, шарфы, любую доску или жердь, санки, лыжи и т.п. Бросать связанные ремни, шарфы, или доски нужно за 3-4 метра до кромки льда.
-
- 1. Некоторое время машина может держаться на плаву и у вас есть несколько секунд, чтобы из неё выскочить.
 - 2. Если вы не успели покинуть автомобиль, и он погрузился под воду, не открывайте двери, так как тут же хлынет вода внутрь, и машина начнёт резко погружаться.
 - 3. При погружении на одно с закрытыми окнами и дверью воздух в салоне автомобиля держится несколько минут, это немало.
 - Есть возможность: а) оценить обстановку; б) активно провентилировать лёгкие (глубокие вдохи и выдохи позволяют наполнить кровь кислородом «впрок»); в) избавиться от лишней одежды; г) мысленно представить себе путь наверх; д) выбирайтесь через дверь или окно (если сможете через

опущенное стекло), протиснитесь наружу, взявшись руками за крышу, подтянитесь, а затем резко плывите вверх.

- 4. Выбирайтесь наружу, когда машина наполнится водой наполовину, т.к. если резко
- распахнуть двери попытаться тут же выбраться, вам будет мешать поток, идущий в салон.
- 5. Выбравшись из машины, имейте в виду, что у вас есть 30-40 секунд для поднятия на
- поверхность.
- Весенний паводок – опасное природное явление, которое может привести к непредсказуемым последствиям. Находясь на водоёмах, будьте предельно бдительны, не оставляйте детей без присмотра, не позволяйте выходить на лёд. Помните, соблюдая меры предосторожности, вы сохраняете жизнь себе и своим близким.

При купании в реке или открытом водоёме:

- не купаться на глубоком месте;
- не надейся на надувной матрац или иные плавательные средства – они могут выскользнуть из-под человека и спровоцировать несчастный случай;
- не заплывать далеко, можно устать и не доплыть до берега;
- не нырять в неизвестном месте и на мели, так как можно удариться головой о дно или какой-либо предмет;
- не играть на глубине с погружением головы в воду, можно захлебнуться;
- не плавать в лодке без спасательных средств (спасательный жилет, круг);
- не шалить в лодке на воде, чтобы избежать опрокидывания;
- не подплывать к дебаркадерам, баржам, судам, чтобы не затянуло под днище;
- не зная брода, не переходить речку, чтобы не попасть в яму.

При купании в бассейне:

- Не ходить по полу бассейна босиком – надевать резиновые тапочки, чтобы не поранить ноги о возможные сколы бетона, плиточной облицовки и чтобы не было скользко.
- Не нырять в не установленных местах, там может быть мелко и можно удариться головой о дно и получить тяжелую травму.

- Не прыгать с вышек без специальной подготовки инструктором по плаванию, можно повредить позвоночник или получить шок при попадании сильной струи воды через нос в дыхательные пути.
- Будьте осторожны при выходе из бассейна – можно легко поскользнуться и упасть.

Правила безопасного поведения детей на воде



Чтобы избежать несчастного случая, необходимо соблюдать меры предосторожности на вода, а также следующие правила безопасного поведения детей на воде:

Если вы не умеете плавать:

1. Если вы не умеете плавать, необходимо иметь при себе спасательные средства (круг, спасательный жилет, надувные нарукавники).
2. Купаться можно только при наличии рядом родителей, взрослых.

На воде детям запрещено:

1. Употреблять спиртные напитки во время купания и жевать жвачку во время нахождения в воде ходить к водоему одному.
2. Подплывать к идущим пароходам, катерам, вблизи которых возникают различные водовороты, волны и течения.

3. Нырять в местах с неизвестной глубиной, так как можно удариться головой о песок, глину, сломать себе шейные позвонки, потерять сознание и погибнуть.
4. Прыгать головой в воду с плотов, пристани и других плавучих сооружений. Под водой могут находиться сваи, рельсы, камни и осколки стекла.
5. Выходить на озеро, реку на неисправной и полностью не оборудованной лодке, садиться на ее борта, пересаживаться с одного места на другое, а также переходить с одной лодки в другую, вставать во время движения. В лодке необходимо иметь спасательные средства.
6. Находиться на крутых берегах с сыпучим песком, чтобы не быть засыпанным.

На воде детям не следует:

1. Доводить себя до озноба, это вредно для здоровья. От переохлаждения в воде могут появиться опасные для жизни судороги, свести руки и ноги. В таком случае необходимо плыть на спине. Если растеряться и перестать плыть, то можно утонуть. Часто вода попадает в дыхательное горло и мешает дышать. Чтобы избавиться от нее, необходимо немедленно остановиться, поднять голову как можно выше над водой и сильно откашляться.
2. Заходить в воду во время сильных волн. плыть против сильного течения, иначе можно легко выбиться из сил. Лучше всего плыть по течению, постепенно приближаясь к берегу.
3. Подплывать к водоворотам - это самая большая опасность на воде! Он способен затянуть человека на большую глубину и с такой силой, что даже опытный пловец не всегда в состоянии выплыть. запутавшись в водорослях, не следует делать резких движений и рывков, иначе петли растений еще туже затянутся.

На воде детям следует:

1. Сидя на берегу, прикрывать голову от солнца во избежание перегрева и солнечных ударов. выбирать для купания места, где чистая вода, ровное песчаное дно, небольшая глубина, нет сильного течения и водоворотов, нет проезжающего по воде моторного транспорта.
2. Начинать купание в водоеме следует при температуре воздуха + 20-25*, воды + 17-19*С. входить в воду осторожно, на неглубоком месте необходимо остановиться и окунуться в воду с головой.
3. Находиться в воде не более 10-15 минут. плавая во время волнения поверхности воды, внимательно следить за тем, чтобы вдох происходил в промежутках между волнами.
4. Плавая против волн, спокойно подниматься на крутую волну и скатываться с нее. попав в водоворот, следует набрать как можно больше воздуха в легкие, погрузиться в воду и сделать сильный рывок в сторону по течению, затем всплыть на поверхность воды.

5. Запутавшись в водорослях, лечь на спину и постараться мягкими, спокойными движениями выплыть в ту сторону, откуда приплыли. Если и это не помогает, то следует, подтянув ноги, осторожно освободиться от растений руками.

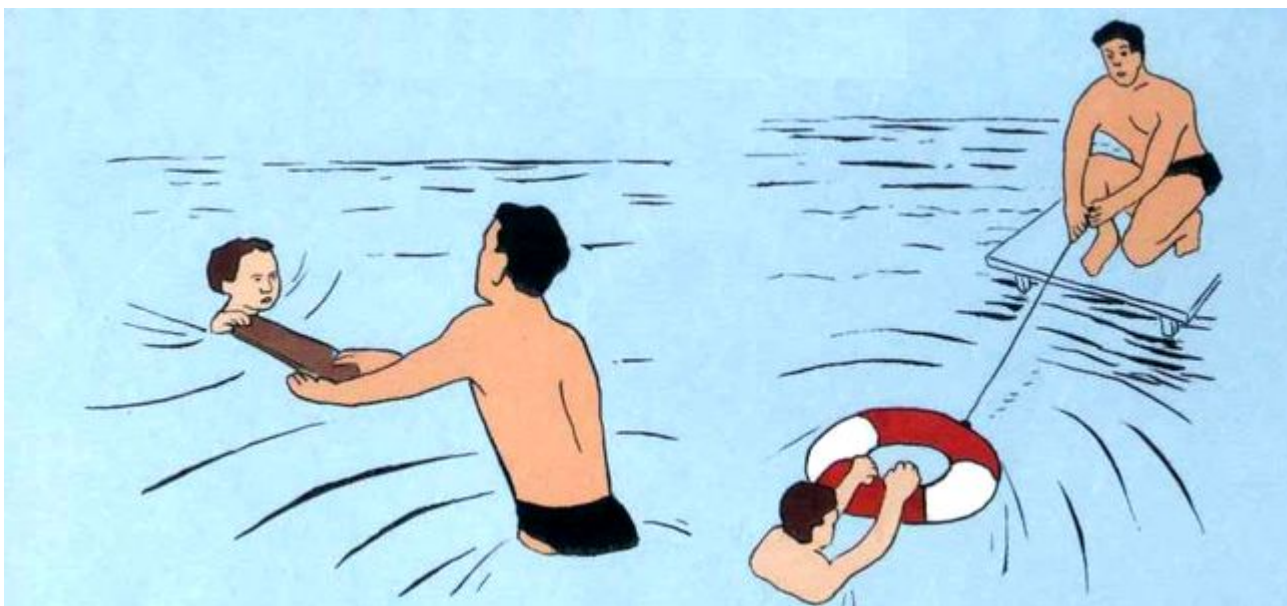
6. Нырять только в тех местах, где имеется для этого достаточная глубина, прозрачная вода и ровное дно.

Правила спасения утопающего на воде

В летнее время единственное спасение от жары - это вода. Особенно любят купаться дети, при этом часто забывая о безопасности на воде. Поэтому каждый из нас обязан знать основные *правила спасения утопающего на воде*, чтобы в случае необходимости воспользоваться ими и спасти жизнь.

Рассмотрим основные *правила спасения тонущего человека на воде*, а также определим наши действия по спасению тонущего человека или только что утонувшего человека на воде, действия в случаях, когда человек захлебнулся водой или ему свела ногу судорога. Научитесь на воде оказывать помощь себе и окружающим.

Что делать, если начинаешь тонуть



1. Если чувствуете, что силы вас покидают и вы начинаете тонуть, не паникуйте, успокойтесь! При панике вы не сможете громко позвать на помощь, так как будете еще больше захлебываться водой.

2. Снимите с себя лишнюю одежду, обувь.

3. Примените один из способов удержания на воде:

1 способ - поза на спине:

- перевернитесь на спину, широко раскиньте руки, расслабьтесь, сделайте несколько глубоких вдохов.

2 способ - горизонтальная поза

- лежа на животе наберите полные легкие воздуха, задержите его и медленно выдыхайте.

3 способ - "поплавок"

- сделайте глубокий вдох и погрузите лицо в воду, обнимите колени руками, прижмите их к груди и медленно под водой выдыхайте.

4. Когда вы более-менее успокоились, зовите на помощь!

5. Если во время ныряния вы ушиблись и потеряли координацию, немного выдохните: пузырьки воздуха укажут вам путь наверх.

6. Если вас столкнули или вы упали в глубокое место, при этом плавать вы не умеете, что есть силы оттолкнитесь от дна, подпрыгните и наберите воздуха. Дальше удерживайтесь на воде вышеперечисленными способами.

Как спасти утопающего или тонущего человека на воде

При отдыхе на море, озере, реке в случае необходимости оказания помощи тонущему человеку мы должны четко контролировать свои действия и знать как лучше спасти утопающего человека на воде. Перечислим основные правила, действия, способы спасения утопающего человека на воде и дадим ответ на вопросы как спасти тонущего человека на воде.

Как спасти тонущего человека на воде:

1. Привлеките внимание окружающих громким криком «Человек тонет!».
2. Попросите людей вызвать спасателей и «Скорую помощь».
3. Бросьте близко к утопающему спасательный круг, резиновую камеру или надувной матрас, длинную веревку с узлом на конце, если таковое средство имеется рядом.

4. Скиньте с себя одежду, обувь и доплывите до утопающего.
5. Если при разговоре с утопающим услышите адекватный ответ, подставляйте ему плечо в качестве опоры и помогайте доплыть до берега.
6. Если утопающий находится в панике, не давайте ему схватить вас за руку или за шею, разверните его спиной к себе.
7. Если он схватил вас и тащит за собой в воду, примените силу.
8. Если освободиться от захвата вам не удастся, сделайте глубокий вдох и нырните под воду, увлекая за собой спасаемого. Он обязательно отпустит вас.
9. Захватите человека за голову, под руку и плывите к берегу. Следите, чтобы его голова была всегда над водой.
10. На берегу необходимо оказать доврачебную помощь, ликвидировать кислородную недостаточность.

Как спасти утонувшего человека на воде



Если вы увидели утонувшего человека без движения, помните, что паралич дыхательного центра наступает через 4-6 минут после заполнения водой, а сердечная деятельность может сохраняться до 15 минут.

Поэтому не упускайте шанс все же спасти человека, при этом мы должны запомнить как быстро спасти утонувшего человека на воде.

Как спасти только что утонувшего человека на воде:

1. Привлеките внимание окружающих громким криком «Человек утонул!».
2. Попросите людей вызвать спасателей и «Скорую помощь».
3. Скиньте с себя одежду, обувь и доплывите до него.
4. Если человек находится вертикально в воде или лежит на животе, подплывите к нему сзади, просуньте руку под подбородок и переверните его на спину, чтобы лицо находилось над водой.
5. Если человек в воде лежит на спине, подплывайте со стороны головы.

6. При погружении человека на дно оглянитесь и запомните ориентиры на берегу, чтобы течение не отнесло вас от места погружения, затем нырните и начинайте под водой искать утонувшего.

7. Не оставляйте попыток найти и спасти человека, это можно сделать, если утонувший находился в воде не более 6 минут.

8. При обнаружении утонувшего возьмите его за волосы или руку и, оттолкнувшись от дна, всплывайте на поверхность.

9. Если утонувший человек не дышит, прямо в воде сделайте ему несколько вдохов «изо рта в рот» и, подхватив его рукой за подбородок, быстро плывите к берегу.

10. Захватите человека за голову, под руку, за волосы и плывите, буксируя его к берегу.

11. На берегу необходимо оказать доврачебную помощь, ликвидировать кислородную недостаточность, применять реанимационные меры.

Что делать, если человек захлебнулся водой

Если вы наглотались воды:

- постарайтесь без паники развернуться спиной к волне;
- прижмите согнутые в локтях руки к нижней части груди и сделайте несколько резких выдохов, одновременно нажимая на грудь руками;
- очистите от воды нос и выполните несколько глотательных движений;
- восстановив свое дыхание, плывите к берегу на животе;
- в случае необходимости зовите людей на помощь.

Если другой человек захлебнулся:

Если человек слегка захлебнулся водой, похлопайте его между лопатками, чтобы он откашлялся.

Что делать, если судорога свела в воде ногу

1. Не поддавайтесь панике, позовите на помощь, постарайтесь расслабиться и по возможности выбираться из воды.

2. Если судорогой свело переднюю мышцу бедра:

сделайте глубокий вдох, расслабьтесь и свободно погрузитесь в воду лицом вниз;

возьмитесь под водой двумя руками за голень или стопу сведенной ноги, с силой согните в колене, а затем руками выпрямите ногу;

проделайте это упражнение несколько раз под водой при задержке дыхания. при продолжении судорог щипайте до боли пальцами мышцу.

3. Если судорогой свело икроножную мышцу, либо заднюю поверхность бедра:

сделайте глубокий вдох, расслабьтесь и свободно погрузитесь в воду лицом вниз;

возьмитесь под водой двумя руками за стопу сведенной ноги, с силой потяните ее на себя, предварительно выпрямив ногу.

проделайте это упражнение несколько раз под водой при задержке дыхания; при продолжении судорог щипайте до боли пальцами мышцу.

4. Если судорогой свело пальцы ног: сделайте вдох, расслабьтесь и погрузитесь в воду лицом вниз; крепко возьмитесь за большой палец ноги и резко выпрямите его; при необходимости повторите упражнение.

5. Существуют, так называемые, народные методы:

если свело мышцы ног, зажмите середину нижней губы;

уколите английской булавкой или чем-то острым сведенную мышцу, однако помните, что это больно и есть риск занести инфекцию.

6. В крайнем случае, можно растирать мышцу руками и разминать её, до тех пор, пока она не станет мягче и ногу не можно будет выпрямить.

7. После прекращения судорог не плывите сразу, полежите немного на спине, массируя руками ногу, затем медленно плывите к берегу, причём лучше всего использовать другой стиль плавания. Лучше плыть к берегу на спине.

Всегда помни правила спасения утопающего на воде и в случае необходимости примени их!