

ПАМЯТКА О МЕРАХ БЕЗОПАСНОСТИ НА ВОДЕ В ЛЕТНИЙ ПЕРИОД

Умение хорошо плавать – одна из важнейших гарантий безопасного отдыха на воде, но помните, что даже хороший пловец должен соблюдать постоянную осторожность, дисциплину и строго придерживаться правил поведения на воде.

В походах место для купания нужно выбирать там, где чистая вода, ровное песчаное или гравийное дно, небольшая глубина (до 2 м), нет сильного течения (до 0,5 м/с).

Начинать купаться рекомендуется в солнечную безветренную погоду при температуре воды 17-19⁰С, воздуха 20-25⁰С. В воде следует находиться 10-15 минут, перед заплывом необходимо предварительно обтереть тело водой.

При переохлаждении тела пловца в воде могут появиться судороги, которые сводят руку, а чаще ногу или обе ноги. При судорогах надо немедленно выйти из воды. Если нет этой возможности, то **необходимо действовать следующим образом:**

1. Изменить стиль плавания – плыть на спине.
2. При ощущении стягивания пальцев руки, надо быстро, с силой сжать кисть руки в кулак, сделать резкое отбрасывающее движение рукой в наружную сторону, разжать кулак.
3. При судороге икроножной мышцы необходимо согнуться, двумя руками обхватить стопу пострадавшей ноги и с силой подтянуть стопу к себе.
4. При судорогах мышц бедра необходимо обхватить рукой ногу с наружной стороны ниже голени у лодыжки (за подъём) и, согнув её в колене, потянуть рукой с силой назад к спине.
5. Уставший пловец должен помнить, что лучшим способом для отдыха на воде является положение «лёжа на спине».

Не заплывайте за буйки – там может оказаться резкий обрыв дна, холодный ключ, заросли водорослей и т.п.

Не устраивайте в воде игр, связанных с захватами – в пылу азарта Вы можете послужить причиной того, что партнёр вместо воздуха вдохнет воду и потеряет сознание.

Правила оказания помощи при утоплении

1. Перевернуть пострадавшего лицом вниз, опустить голову ниже уровня таза.
2. Очистить ротовую полость.
3. Резко надавить на корень языка.

4. При появлении рвотного и кашлевого рефлексов – добиться полного удаления воды из дыхательных путей и желудка.

5. Если нет рвотных движений и пульса – положить на спину и приступить к реанимации (искусственное дыхание, непрямой массаж сердца). При появлении признаков жизни – перевернуть лицом вниз, удалить воду из лёгких и желудка.

6. Вызвать «Скорую помощь».

НЕЛЬЗЯ

1. ОСТАВЛЯТЬ ПОСТРАДАВШЕГО БЕЗ ВНИМАНИЯ (в любой момент может произойти остановка сердца).

2. САМОСТОЯТЕЛЬНО ПЕРЕВОЗИТЬ ПОСТРАДАВШЕГО, ЕСЛИ ЕСТЬ ВОЗМОЖНОСТЬ ВЫЗВАТЬ СПАСАТЕЛЬНУЮ СЛУЖБУ.

3. Чтобы избавиться от воды, попавшей в дыхательные пути и мешающей дышать, нужно немедленно остановиться, энергичными движениями рук и ног удерживаться на поверхности воды и, подняв голову возможно выше, сильно откашляться. Чтобы избежать захлебывания в воде, пловец должен соблюдать правильный ритм дыхания. Плавая в волнах, нужно внимательно следить за тем, чтобы делать вдох, когда находишься между гребнями волн. Плавая против волн, следует спокойно подниматься на волну и скатываться с неё. Если идет волна с гребнем, то лучше всего подныривать под неё немного ниже гребня.

4. Попав в быстрое течение, не следует бороться против него, необходимо, не нарушая дыхания, плыть по течению к берегу.

5. Оказавшись в водовороте, не следует поддаваться страху, терять чувство самообладания. Необходимо набрать воздуха в легкие, погрузиться в воду и, сделав сильный рывок в сторону по течению, всплыть на поверхность.

6. Запутавшись в водорослях, не делайте резких движений и рывков. Необходимо лечь на спину, стремясь мягкими, спокойными движениями выплыть в ту сторону, откуда приплыл. Если всё-таки не удаётся освободиться от растений, то, освободив руки, нужно поднять ноги и постараться осторожно освободиться от растений при помощи рук.

7. Нельзя подплывать близко к идущим судам. Вблизи идущего теплохода возникает течение, которое может затянуть под винт.

Нахождение в воде

Купаться в воде длительное время нельзя – можно легко простудиться. Если вы чувствуете озноб, немедленно выходите из воды и сделайте короткую, но энергичную пробежку по берегу.

Продолжительность купания зависит от температуры воздуха и воды, от влажности воздуха и силы ветра. Наиболее благоприятные условия купания – ясная безветренная погода, температура воздуха +25 °С и более. Начинать купание следует при температуре воды не ниже +18 °С.

Наиболее приемлемые режимы купания

Температура воды, °С	Время купания, мин
18	6-8
20	10-12
Выше 20	До 15

Рекомендуется купаться не ранее чем через 1,5 часа после еды. Лучше всего купаться на подготовленных пляжах: они хорошо оборудованы и обеспечены необходимыми средствами для предупреждения несчастных случаев. Не забывайте, что детям разрешается купаться только в присутствии взрослых!

Каждый должен знать особенности и опасные места водоёмов, в которых он планирует купаться.

НЕОБХОДИМО ЗНАТЬ:

В соответствии с п. 2.4. Правил использования водных объектов общего пользования, расположенных на территории муниципального образования город Кировск с подведомственной территорией, для личных и бытовых нужд (утверждены решением Совета депутатов города Кировска от 29.05.2012 № 25), при использовании водных объектов общего пользования для личных и бытовых нужд запрещается:

- купание в местах, где выставлены ограничительные знаки «Купание запрещено»;
- купание при отсутствии санитарно-эпидемиологического заключения о соответствии водного объекта санитарным правилам и условиям безопасного для здоровья населения использования водного объекта общего пользования;
- самовольное снятие специальных информационных знаков об ограничении водопользования;
- использование маломерных плавательных средств с подвесными моторами независимо от мощности, водных мотоциклов (гидроциклов), прогулочных парусных и спортивных судов на озере Большой Вудъявр;
- занятие экстремальными видами водного туризма с высоким уровнем риска для жизни и здоровья туристов (сплав на спортивных судах, катамаранах, байдарках по реке Умба) без предварительного уведомления о запланированном путешествии оперативного дежурного Мурманского поисково-

спасательного отряда Северо-Западного регионального поисково-спасательного отряда МЧС России поиска и спасения на водных объектах (специализированная служба МЧС России). Уведомление осуществляется не менее чем за 5 суток до планируемой даты выхода на маршрут.

Уведомление осуществляется посредством устного сообщения по телефону **8 (815-31) 5-88-95** (круглосуточно) или посредством направления сообщения на адрес электронной почты: mpso@szrpso.ru.

В уведомлении указываются сведения: дата начала и окончания мероприятия; маршрут движения с указанием начального, промежуточных и конечного пунктов, контрольные пункты на маршруте и предполагаемое время их прохождения; порядок связи с группой на маршруте; планируемое количество участников, в том числе несовершеннолетних; фамилия, имя, отчество руководителя (старшего) группы, его заместителя, их контактные телефоны.

В соответствии со статьёй 2.2. Закона Мурманской области от 06.06.2003 № 401-01-ЗМО «Об административных правонарушениях» нарушение установленных муниципальными нормативными правовыми актами правил использования водных объектов общего пользования, расположенных на территории муниципального образования, для личных и бытовых нужд при отсутствии признаков других административных правонарушений – влечёт предупреждение или наложение административного штрафа.

Телефоны экстренных служб:

8 (815-31) 5-88-95 Мурманский поисково-спасательный отряд

8 (815-31) 5-57-89 Единая дежурно-диспетчерская служба города Кировска

