



БАШКИРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ
им. М. Акмуллы



ПАМЯТКА

О ПРАВИЛАХ ПОВЕДЕНИЯ НА ВОДЕ

Уфа, 2025 г.

ПАМЯТКА населению по правилам поведения на воде



КУПАНИЕ

Как показывает статистика, в кораблекрушениях гибнет меньше людей, чем во время купания. Поэтому необходимо помнить об основных правилах поведения на пляже и воде.

Купайтесь только в специально отведённых местах и не заплывайте за буйки.



Нельзя купаться у крутых, обрывистых и заросших растительностью берегов - склон дна может оказаться засоренным корнями и растительностью

Опасно прыгать (нырять) в воду в неизвестном месте - можно удариться головой о грунт, корягу, сваю и т.п.



Нельзя подплывать близко к идущим судам - возникает течение, которое может затянуть под винт.

Не следует купаться непосредственно после приёма пищи - лучше подождать 1,5-2 часа.

Не стоит играть в игры связанные с нырянием и захватом купающихся - азарт на воде неуместен.

ДО 70% несчастных случаев на воде возникают при купании в состоянии алкогольного опьянения, т.к. человек становится не способным к принятию адекватных решений.

ЭКСТРЕМАЛЬНЫЕ СИТУАЦИИ

При возникновении экстремальной ситуации следует сохранять спокойствие и правильно оценить обстановку. При необходимости следует позвать на помощь.

Если вы устали, находясь на глубине, сделайте глубокий вдох, лягте на спину, вытянув руки и ноги.

Если вы попали в сильное течение, не стоит бороться с ним - плывите по направлению движения воды, приближаясь к берегу.



Оказавшись в водовороте, следует набрать больше воздуха, погрузиться в воду и, сделав сильный рывок в сторону по течению, всплыть на поверхность.

Запутавшись в водорослях, сохраняя спокойствие, выплывите в ту сторону, откуда приплыли. Если всё же не удаётся, необходимо подтянув ноги освободить их от растений при помощи рук.

Если у Вас свело ногу, распрямите её, с силой потянув на себя ступню за большой палец рукой. Также может помочь растирание ноги или укол (укус) мышцы. После прекращения судорог смените стиль плавания или некоторое время полежите на спине, массируя руками ногу, затем медленно плывите к берегу.

Умение хорошо плавать - одна из важнейших гарантий безопасного отдыха на воде, однако даже хороший пловец должен соблюдать постоянную осторожность, и придерживаться правил поведения на воде.

Понятие «умеет плавать» в первую очередь подразумевает умение держаться на воде достаточное количество времени, что является залогом для правильной оценки обстановки и принятия верного решения в той или иной ситуации.

Открытый водоем - это всегда риск! Можно оказаться в воде, не умея плавать; можно заплыть далеко от берега и устать. Вас может подхватить сильное течение или можете запутаться в водорослях.

Главное помните, что избежать неприятных ситуаций всегда легче, чем предпринимать что-либо при их возникновении.

КАТАНИЕ НА ЛОДКЕ

Важным условием безопасности на воде является строгое соблюдение правил катания на лодке.

Перед посадкой в лодку, надо осмотреть ее и убедиться в наличии весел, руля, спасательного круга, спасательных жилетов по числу пассажиров, и черпака для отлива воды.

Садиться в лодку нужно осторожно, ступая посреди настила. Садиться на балки (скамейки) нужно равномерно.

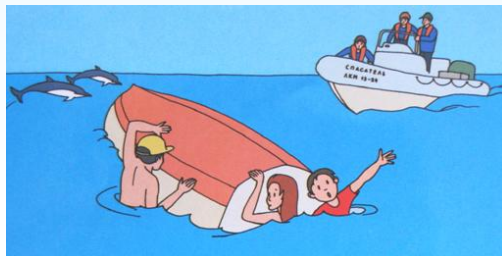
Ни в коем случае нельзя садиться на борт лодки, пересаживаться с одного места на другое, а также переходить с одной лодки на другую, раскачивать лодку и нырять с нее.



Не перегружайте лодку.

Опасно подставлять борт лодки параллельно идущей волне. Волну надо "резать" носом лодки поперек или под углом.

Если лодка опрокинется, в первую очередь нужно оказать помощь тому, кто в ней нуждается. Лучше держаться всем пассажирам за лодку и общими усилиями толкать ее к берегу или на мелководье.



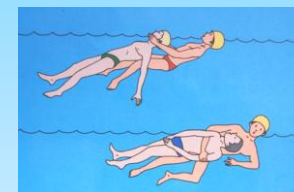
ЕСЛИ вы увидели тонущего человека:

привлеките внимание окружающих и при наличии используйте спасательный круг, надувной матрас или лодку;

если спасательных средств нет, подплывите к нему сзади и, подхватив его за волосы, либо за подбородок (чтобы лицо находилось над водой) плывите к берегу;

не давайте утопающему схватить вас за руку или за шею — поднырните под него и слегка ударьте снизу по подбородку, развернув спиной к себе;

при погружении человека на дно, возьмите его за волосы и, резко оттолкнувшись от дна, всплывайте на поверхность.



Далее необходимо оказать пострадавшему первую помощь:

очистите ему верхние дыхательные пути и надавите на корень языка, вызвав рвотный рефлекс;

при отсутствии рвотного рефлекса, положите пострадавшего животом на согнутое колено, и, путем сдавливания грудной клетки, удалите воду, попавшую в дыхательные пути;

после уложите пострадавшего на спину и проведите искусственное дыхание и непрямой массаж сердца.



ПАМЯТКА «Рекомендации в условиях жары»



г. Уфа

Типичные проблемы **жаркого лета** 20-30 минут, проведенных под палящим солнцем, вызывают головокружение, слабость, тошноту – явные симптомы, указывающие на тепловой или солнечный удар. Если организм взрослого более устойчив к воздействию жары, то маленькие дети обычно неспособны справиться с влиянием повышенной температуры воздуха и не всегда могут вовремя сообщить родителям о резком ухудшении самочувствия.



Солнечный удар: основные признаки

Забыв дома, головной убор ребенка, нерадивые родители подвергают его серьезной опасности. После пребывания на солнце некоторое время, ребенок может испытывать признаки тошноты и головокружения, жаловаться на резкую головную боль, потерять сознание. Нередко повышается артериальное давление, возникает носовое кровотечение, кожа лица и головы краснеет, пульс

становится более частым. Все это – признаки солнечного удара, усугубить которые может духота, сытный обед, подвижные игры, сон на свежем воздухе, прямо под палящими лучами **солнца**. При отсутствии своевременной помощи врачей, резкий приток крови к голове малыша может стать причиной разрыва мелких кровеносных сосудов, вызывая нарушения в работе нервной системы.

Чтобы привести ребенка в чувство, прежде всего, необходимо защитить его от воздействия солнечных лучей, перенеся в прохладное тенистое место. На голову необходимо положить полотенце, смоченное в воде, также неплохой эффект дает обертывание во влажную простыню и опрыскивание тела, снижающее его температуру. Обязательно напоите ребенка чистой кипяченой водой, можно добавить в нее настойку валерианы, из расчета 15-20 капель на треть стакана.

Первая помощь при солнечном ударе



Признаки теплового удара

Симптомы перегревания схожи с описанными выше признаками солнечного удара. Этот вид недомогания опасен тем, что он может возникнуть даже в том случае, если ребенок находится в тени, и его голову защищает панамка или косынка. Душное непроветриваемое помещение, физическая нагрузка, плотная одежда из синтетики, переутомление, жажда – все это может вызвать у малыша тепловой удар, признаки которого очень важно распознать как можно раньше. Среди основных симптомов недомогания, следует назвать:

1. Слабость, усиливающуюся головную боль;
2. Повышение температуры тела;
3. Признаки расстройства пищеварительной системы;
4. Синюшный оттенок кожного покрова;
5. Усиленное потоотделение;
6. Частый и слабый пульс.

Первая помощь при тепловом ударе

Постараться как можно скорее снизить температуру его тела, чтобы ее рост не стал причиной судорожного состояния и разрыва кровеносных сосудов. Обильное питье, тень и приток свежего прохладного воздуха вернут малыша в чувство и избавят от болевых ощущений.

Но принимать какие-либо меры стоит только после звонка в службу "скорой помощи" - врачи определяют тяжесть состояния ребенка и примут решение о необходимости его доставки в больницу. Не теряйтесь и не паникуйте – от четкости и правильности ваших действий зависит самочувствие малыша и его избавление от неприятных симптомов перегрева.

Несколько советов родителям:

- ✓ откажитесь от длительного пребывания под прямыми солнечными лучами: загар – удовольствие для взрослых, противопоказанное детям;
- ✓ если на улице слишком жарко, возможно, прогулку стоит отложить до вечера, когда температура воздуха немного упадет.
- ✓ ребенок должен находиться на улице в головном уборе из тонкой натуральной ткани, желательно светлых тонов;
- ✓ совершая прогулку или отдыхая на пляже в жаркий день, пейте как можно больше прохладной, но не ледяной, воды, чтобы избежать спазма сосудов;
- ✓ взрослые необходимо постоянно следить за состоянием малыша, чтобы вовремя распознать симптомы теплового или солнечного удара и

принять меры по защите детского организма от перегрева;

✓ если ребенку стало плохо, он побледнел или потерял сознание, немедленно обратитесь за медицинской помощью, и, ожидая приезда бригады «скорой помощи», окажите ему первую помощь.

Единый телефон вызова экстренных служб 112.

Учебно-методический отдел оказывает услуги:

1. Обучение пожарно-техническому минимуму.
2. Оказание первой помощи.
3. Разработка Планов гражданской обороны.
4. Разработка Планов действий по предупреждению и ликвидации чрезвычайных ситуаций.
5. Проведение семинаров, занятий по тематике ГОЧС, террористических угроз, пожарной безопасности, оказание первой помощи.

Вся информация размещена на сайтах: ufa112.ru, ufa-umc.ru

ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ

Купальный сезон



КУПАЙТЕСЬ ТОЛЬКО НА
ОБОРУДОВАННЫХ ПЛЯЖАХ



ПОСТОЯННО СЛЕДИТЕ
ЗА ДЕТЬМИ

НЕ ПЕЙТЕ НА ОТДЫХЕ
У ВОДЫ АЛКОГОЛЬ



НЕ ПЕРЕПЛЫВАЙТЕ
ВОДОЁМЫ НА СПОР

СЛУШАЙТЕСЬ
СПАСАТЕЛЕЙ

НЕ НЫРЯЙТЕ
В НЕЗНАКОМЫХ МЕСТАХ

#UGZ_UFA

БЕРЕГИТЕ СЕБЯ И СВОИХ БЛИЗКИХ!



Общие правила при купании



► купаться лучше утром или вечером, когда нет опасности перегрева организма. После длительного пребывания на солнце отойдите в тень, остыньте и только потом входите в воду;

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

► если плохо плаваете, держитесь ближе к берегу, так чтобы в любой момент можно было коснуться ногами дна. Не отплывайте далеко от берега на надувных матрацах и кругах, надувных игрушках;

► не плавайте натощак и сразу после еды, а также во время грозы;

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

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

Если судорогой свело ногу:

► переднюю мышцу бедра – распрямите ногу и оттяните носок от себя;

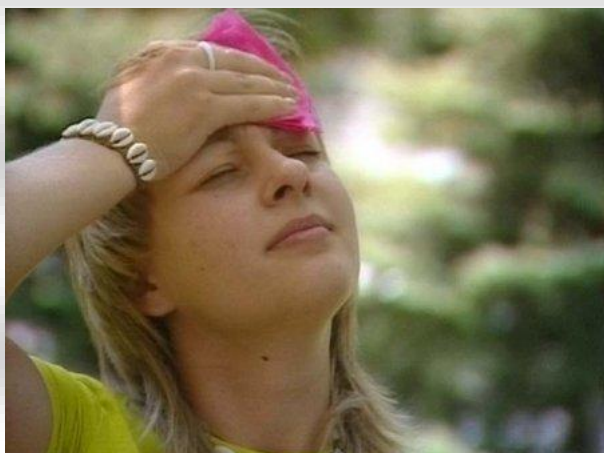
► заднюю поверхность бедра или икроножную мышцу – выпрямив ногу, оттяните носок на себя;

► если судороги сильные, нога не распрямляется, попробуйте распрямить ее руками и 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;

► растирайте ногу, пока не станет мягче.

При внезапном падении в воду человек может испытать шок и на время перестать контролировать свои действия – поэтому, находясь у воды, будьте всегда готовы оказать помощь людям.

Жара



Опасность такого периода заключается в тепловом перегревании человека, то есть угрозе повышения температуры его тела выше 37,1°C или теплонарушении – приближении температуры тела к 38,8°C.

Симптомами перегревания являются:

покраснение кожи;
сухость слизистых оболочек;
сильная жажда.

Рекомендации в жару

☺ **принимайте больше жидкости.** Не пейте сразу больше одного стакана. Пейте мелкими глотками, не торопясь. Большую часть жидкости употребляйте утром и днем, вечером и на ночь поменьше, предпочтительно несладкую и лучше не газированную столовую минеральную воду, морсы, зеленый чай;

☺ **не употребляйте спиртных напитков,** на жару всасывание алкоголя в кровь усиливается, то есть пьянеет человек быстрее и сильнее;

☺ **не сидите непосредственно под потоком воздуха вентилятора или кондиционера.** Так как комфортная температура для человеческого сна -18-24 градуса, отрегулируйте их на этот диапазон. При их отсутствии - перед сном устройте сквозняк на 20 минут, но на ночь оставьте открытым только одно окно. Большинство летних простуд начинается из-за сквозняков;

☺ **не принимайте холодный душ,** если это не привычная для вас процедура. Лучше чаще принимайте душ и ополаскивайте лицо, шею, руки не горячей, но и не холодной водой, процедура должна вызывать чувство комфорта;

☺ **носите одежду светлых тонов** и из натуральных тканей. Не выходите на улицу без головного убора (панама, шляпа, кепка). Головной убор должен быть из натуральной ткани, светлого цвета и просторный, чтобы внутри образовалась воздушная подушка, которая предохранит от перегрева;

☺ **не ешьте на ночь тяжелой пищи** (особенно мясо), ее переваривание вызывает повышение температуры тела и усиливает потоотделение.

