

ПАМЯТКА

о мерах безопасности на водных объектах в летний период

Основные меры безопасности на водных объектах определены Правилами охраны жизни людей на водных объектах в Мурманской области (утверждены постановлением Правительства Мурманской области от 08.06.2021 N 351-ПП)

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 18-19°C, воздуха 20-25°C. В воде следует находиться 10-15 минут, перед заплывом необходимо предварительно обтереть тело водой.

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.

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.

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

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.

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.

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

Нахождение в воде

Купаться в воде длительное время нельзя – наступает переохлаждение тела.

Если вы чувствуете озноб, немедленно выходите из воды и сделайте короткую, но энергичную пробежку по берегу.

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».

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.

При температуре воды +18 °С время купания - 6-8 минут; при температуре воды +20°С время купания 10-12 минут; при температуре воды выше +20°С – время купания до 15 минут.

Рекомендуется купаться не ранее чем через 1,5 часа после еды.

Купаться следует на подготовленных пляжах: они специально оборудованы и обеспечены необходимыми средствами для предупреждения несчастных случаев на воде.

Не забывайте, что детям разрешается купаться только в присутствии взрослых!

Необходимо знать особенности и опасные места водоёмов, в которых планируете купаться.

Правила оказания помощи пострадавшему (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, спасателей.

Нельзя оставлять пострадавшего без внимания - в любой момент может произойти остановка сердца. Нельзя самостоятельно перевозить пострадавшего, если есть возможность вызвать спасательную службу.

НЕОБХОДИМО ЗНАТЬ:

Правилами охраны жизни людей на водных объектах в Мурманской области запрещается:

- Подплывать к моторным, парусным судам, весельным лодкам и другим плавсредствам, прыгать с не приспособленных для этих целей сооружений в воду; прыгать в воду с катеров, лодок, иных плавательных средств, причалов, а также сооружений и средств, не приспособленных для этих целей (подпункт 3.4.3 Правил):

- Купаться в состоянии опьянения (подпункт 3.4.4 Правил);
- Играть с мячом и в спортивные игры в не отведенных для этих целей местах, а также допускать шалости в воде, связанные с нырянием, захватом купающихся и т.п. (подпункт 3.4.5 Правил);
- Плавать на досках, бревнах, лежаках и других не приспособленных для плавания средствах (предметах) (подпункт 3.4.6 Правил);
- Подавать крики ложной тревоги (подпункт 3.4.7 Правил).

В соответствии с пунктом 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 арктического комплексного аварийно-спасательного центра 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@szrpsu.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 на граждан в размере от двухсот до одной тысячи рублей; на должностных лиц - от двух тысяч до четырех тысяч рублей; на юридических лиц - от пятидесяти тысяч до ста тысяч рублей.

Уважаемые родители! Безопасность жизни детей на водоёмах во многих случаях зависит ТОЛЬКО ОТ ВАС!

В связи с наступлением жаркой погоды, в целях недопущения гибели детей на водных объектах в летний период убедительная просьба: проведите разъяснительную работу с детьми о правилах поведения на природных и искусственных водоёмах и о последствиях их нарушения; не допускайте нахождения малолетних детей на водных объектах и вблизи от них без присмотра взрослых. Этим вы предупредите несчастные случаи и гибель ваших детей на воде.

Если вы стали участником или свидетелем несчастного случая на воде, звоните на единый номер вызова экстренных служб «112» или на номер 8 (815-31) 58895 - МАКАСЦ МЧС России; 8 (815-31) 55789 - ЕДДС города Кировска

ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ НА ВОДЕ В ЛЕТНИЙ ПЕРИОД



Запрещено плавание
в судоходных местах!



Нырять с лодки
нельзя!



За буйки
не заплывать!



Не ныряйте
в незнакомом месте.

ОСНОВНЫЕ ПРАВИЛА ПОЛЬЗОВАНИЯ ВОДНЫМИ ОБЪЕКТАМИ ДЛЯ КУПАНИЯ



Не перегружайте
лодку.



Не пересекайте
курс.



Запрещается
употребление
спиртных напитков.



Пройдите
техосмотр.

ОСНОВНЫЕ ДЕЙСТВИЯ ПО ОКАЗАНИЮ ПОМОЩИ



Транспортировка
потерпевшего
с поддержкой
за волосы



Транспортировка
пострадавшего
за разноимённую руку



Выполнение
непрямого
массажа сердца



Выполнение
одновременно
массажа сердца
и искусственного
дыхания