



Безопасность на воде

Отдых на воде – сплавы, рыбалка, пляжный отдых – это лидер среди всех вариантов летнего времяпрепровождения. Однако необходимо соблюдать правила безопасности, чтобы избежать неприятных последствий.



Помните о мерах предосторожности во время сплавов:

- Используемое снаряжение должно соответствовать сложности маршрута
- Отрабатывайте навыки использования снаряжения на берегу
- Оставайтесь в застегнутом спасательном жилете на всем протяжении маршрута
- Соблюдайте правила поведения в лодке: запрещено вставать в полный рост, раскачивать лодку и прыгать с бортов
- Внимательно смотрите вперед, чтобы избежать столкновения с препятствием
- Особенно опасны завалы бревен и низко наклоненные над рекой деревья
- При падении в воду на тихой воде, старайтесь залезть обратно на судно с помощью остальных участников группы
- При падении в воду при перевороте или в пороге, плывите к ближайшему берегу, встречая препятствия ногами



Выбирайте правильные места для купания:

- Купайтесь только на оборудованных пляжах – в незнакомых водоемах нет гарантии качества воды, а кроме того, на дне могут быть стекла, проволока и прочий мусор
- При купании не заплывайте за буйки
- Не прыгайте с пирсов, мостов и прочих непригодных для этих целей объектов
- Не подплывайте близко к лодкам, катерам и прочим судам
- Не засоряйте водоемы и берега



Подходите грамотно к процессу купания:

- Запрещено заходить в воду в нетрезвом состоянии
- Самое главное правило – в экстренных ситуациях не стоит поддаваться панике
- Если тело разогрето солнцем, погружение в воду должно происходить медленно
- Не используйте надувные матрацы, особенно если не умеете плавать – любой ветерок может унести вас далеко от берега
- Не купайтесь в темное время суток
- Купаться можно через 1,5–2 часа после еды
- Остерегайтесь купания в местах с сильным течением
- Если попали в водоворот, нырните и постарайтесь резко свернуть в сторону от него
- При возникновении судороги погрузитесь на секунду в воду с головой и, распрямив сведенную судорогой ногу, с силой потяните за большой палец ступни на себя



Внимательно изучите памятку по спасению утопающих:

- Помните, что тонущий человек, как правило, не кричит и не размахивает руками – все его силы уходят на попытки удержаться на воде
- Оповестите окружающих о том, что человек тонет. Бросьте в сторону утопающего плавучий предмет (спасательный круг, доску)
- Будьте осторожны, чтобы пострадавший не увлек вас под воду, осторожно подплывите со спины, захватите его под руки и транспортируйте к берегу. Если человек в панике хватается за вашу шею – ныряйте, инстинкт самосохранения заставит его отпустить вас
- Если человек уже погрузился под воду, не оставляйте попыток найти его на глубине, а затем вернуть к жизни. Это можно сделать, если человек находился в воде не более 6 минут.
- Первая помощь пострадавшему заключается в очистке рта и носа. Также необходимо освободить его дыхательные пути и желудок от воды. Для этого переверните пострадавшего через колено, положив на живот головой вниз. Затем потряхните несколько раз. При необходимости проведите сердечно-легочную реанимацию и вызовите Скорую помощь.
- Если пострадавший в сознании и нет жалоб на самочувствие, необходимо растереть его сухим полотенцем, дать горячий напиток и укутать одеялом



ТУРИСТСКИЙ ИНФОРМАЦИОННЫЙ
ЦЕНТР ХАКАСИИ

📍 г. Абакан,
ул. Пушкина, 96
☎ 8 (3902) 322-550
8 (3902) 323-250
✉ info@khakassia.travel
KHAKASSIA.TRAVEL