

ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОСТИ НА ВОДЕ



Блок ОТОС

Новые инициативы и предложения по актуальным темам HSE вы можете направлять на электронный адрес hse@kmg.kz

ВВЕДЕНИЕ

По данным статистики за последние три года утонули **1 375** человек, из них **401** несовершеннолетних.

Основная причина гибели детей – недостаточная разъяснительная работа о соблюдении правил безопасности в воде, отсутствие присмотра за детьми

Умение хорошо плавать – одна из важнейших гарантии безопасного отдыха на воде.

НО ПОМНИТЕ!

даже хороший пловец должен:

- соблюдать постоянную осторожность и дисциплину;
- строго придерживаться правил поведения на воде.



ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОСТИ НА ВОДЕ



Купаться следует в **специально оборудованных местах:**

- на пляжах;
- в бассейнах.



Обязательно предварительно пройти медицинское освидетельствование



Ознакомьтесь с правилами внутреннего распорядка мест для купания.
Если установлен знак **«Купаться запрещено»** - не следует нарушать этого запрета.

ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОСТИ НА ВОДЕ

В походах место для купания нужно выбирать там, где:

- **Чистая вода**, ровное песчаное и гравийное дно;
- **Небольшая глубина** – до 2-х метров;
- **Нет сильного течения.**

Начинать купаться рекомендуется:

- В солнечную безветренную погоду;
- При температуре воды не ниже 17-19°C,
воздуха 20-25°C.

В воде следует находиться 10-15 минут.

Перед заплывом необходимо предварительно обтереть тело водой.



СПАСЕНИЕ НА ВОДЕ

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 возможности нет, то **необходимо:**

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 при сгибании двумя руками обхватить стопу пострадавшей ноги и с силой подтянуть стопу к себе;
4. При судорогах мышц бедра необходимо обхватить рукой ногу ниже голени у лодыжки (за подъем) и, согнув ее в колене, потянуть рукой с силой назад к спине;
5. Уколоть себя любым острым предметом (булавкой, иголкой и т.п.);
6. Уставший пловец должен помнить, что лучшим способом для отдыха на воде является положение «лежа на спине».



СПАСЕНИЕ НА ВОДЕ

Чтобы избавиться от воды, попавшей в дыхательные пути, нужно немедленно остановиться, движениями рук и ног удерживаться на поверхности воды и, подняв голову как можно выше, сильно откашляться.

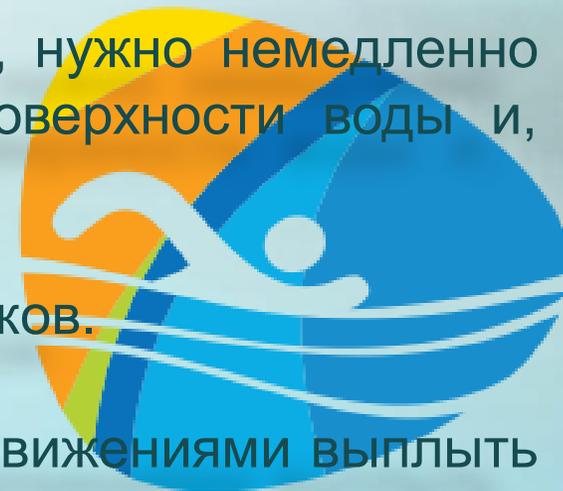
Запутавших в водорослях не делайте резких движений и рывков.

Необходимо лечь на спину, стремясь мягкими спокойными движениями выплыть в ту сторону, откуда приплыл.

Лучший способ чувствовать себя уверенно в воде – это научиться плавать и постоянно поддерживать навыки безопасного поведения на воде.

ПОМНИТЕ!

Необходимо научиться отдыхать на воде, не терять самообладания и правильно действовать в критической ситуации, не стесняясь звать на помощь.



ОСНОВНЫЕ ЗАПРЕТЫ НА ВОДЕ

- Не купайтесь в запрещенных местах
- Не выходите в плавание без спасательных средств
- Не заплывайте за знаки ограждения
- Не оставляйте купающихся детей без присмотра
- Не купайтесь в нетрезвом состоянии
- Не подплывайте к проходящим судам
- Не прыгайте с мостиков, дамб, причалов и лодок
- Не ныряйте в незнакомом месте
- Не устраивайте в воде опасные игры





БУДЬТЕ БДИТЕЛЬНЫ!
БЕРЕГИТЕ СЕБЯ И БЛИЗКИХ!