

Помощь самому себе

Умение плавать - одна из главных гарантий безопасного отдыха на воде, но даже хороший пловец может попасть в непредвиденную ситуацию. Если человек чувствует, что силы начинают его оставлять, следует выполнить следующие действия: Первое и самое главное - сохранять спокойствие и не паниковать. Не нужно пытаться кричать - это приведет к тому, что тонуший просто наглотается воды. Следует повернуться на спину, набрать в легкие воздух, затем медленно выдохнуть, раскинуть руки и расслабиться, отдохнуть. При судороге нужно задержать дыхание, на секунду головой в воду и, схватившись за большой палец, сильно потянуть ступню на себя. Восстановив дыхание, можно повернуться на живот и плыть к берегу. Если во время ныряния потеряна ориентация, надо интенсивно выдохнуть воздух из легких, направление пузырьков укажет путь вверх.

Наш адрес:

Владимирская область,
Селивановский район,
п. Красная Горбатка,
ул.1-ая Заводская, д.3-а
тел. 8 (49 236) 2-27-95
сайт: <http://selivson.social33.ru>
e-mail: seliv_cso@uszn.avо.ru

Директор

Кобякина Валентина Степановна
Тел. 8(49)236 2-29-70

Заведующий

стационарным отделением
Грибкова Оксана Николаевна
Тел. 8(49)236 2-40-29

Специалист по социальной работе

Силанова Юлия Викторовна
Тел. 8(49)236 2-40-29



Департамент
социальной защиты населения
Владимирской области

Государственное бюджетное
учреждение социального
обслуживания
Владимирской области
«Селивановский
комплексный центр социального
обслуживания населения»

«Правила поведения для
детей на воде в летний
период»



Правила поведения детей на воде

Входите в воду быстро и во время купания не стойте без движения. Почувствовав озноб, быстро выходите из воды и сообщите об этом взрослому.

Не купайтесь сразу после приема пищи и большой физической нагрузки (игры в футбол, борьбы, бега и т.п.).

Перерыв между приемами пищи и купанием должен быть не менее 45 - 50 мин.

В холодную погоду после купания, чтобы согреться, сделайте несколько легких гимнастических упражнений.

Не купайтесь больше 30 мин., если вода холодная, достаточно 5 - 6 мин.

В жаркие солнечные дни купайтесь в плавательной шапочке или укрывайте голову белым платком.

Не прыгайте в воду головой вниз при ушных заболеваниях, особенно при повреждении барабанной перепонки.

После перенесенного заболевания среднего уха вкладывайте в ушную раковину при купании и плавании шарик ваты, смазанный вазелином.

Не оставайтесь при нырянии долго под водой.

Выйдя из воды, вытритеесь насухо и сейчас же оденьтесь.

Почувствовав усталость, спокойно плывите к берегу. При судорогах не теряйтесь, старайтесь держаться на воде и зовите на помощь.

При оказании вам помощи не хватайте спасающего, а помогите ему буксировать вас к берегу.

Не купайтесь при недомогании и повышенной температуре.

При слабости или недомогании после купания и плавания обратитесь к врачу.

Запрещается:

- входить в воду без разрешения взрослого;
- входить в воду разгоряченным (потным);
- заплывать за установленные знаки ограждения водного бассейна, отведенного для купания;
- подплывать близко к моторным лодкам, гидроциклам и другим судам;
- купаться при большой волне;
- прыгать с вышки, если вблизи нее

находятся другие пловцы;

- толкать товарища с берега, с вышки в воду.

Судороги в мышцах - как себе помочь?

1. Судороги ног. Нужно постараться схватить за большие пальцы ног и сильно потянуть на себя.

2. Судороги мышц бедра. Нужно согнуть ногу в колене и сильно прижать ее к задней поверхности бедра.

3. Судороги мышц рук. Нужно согнуть-разогнуть руки в локтях, сжать и разжать кулаки по несколько раз, пока не станет легче.

Движение мышцы, которую свело судорогой, ускоряет ее исчезновение.

