

ты, ударить бортом, захлестнуть волной. 4. Соблюдайте правила пользования лодками и другими плавательными средствами: не перегружайте их, не раскачивайте, не прыгайте с них в воду, при необходимости залезть в лодку, делать это надо со стороны носа или кормы, чтобы не опрокинуть ее. Помните, что кто-то из находящихся в лодке может не уметь плавать. 5. Не пользуйтесь надувными матрацами, камерами, досками особенно при неумении плавать. Даже слабый ветер способен унести их далеко от берега. 6. Если не умеешь плавать, заходи в воду только по пояс. 7. Не заплывайте за буйки и другие ограждения, установленные в местах для купания. Они предупреждают: дальний заплыв - это переохлаждение, мышечное переутомление, судороги, гибель. 8. Не допускайте шалостей на воде, связанных с нырянием и захватом купающихся, не балуйте на воде, не пугайте других. 9. Не подавайте ложных сигналов бедствия. 10. Не купайтесь в одиночку в вечернее и ночное время суток. В темноте вы можете потерять ориентацию и заплывть слишком далеко от берега, вас могут не заметить с идущего судна, ночью простой испуг превращается в панический страх - первую причину утопления. Одной из опасностей для жизни человека, находящегося в воде, является переохлаждение организма, в результате чего в нем начинаются необратимые процессы и человек погибает даже на мелководье. Купаться рекомендуется при температуре воды не ниже +18°C, а воздуха +20°C. Купаться подряд можно не более 3-5 раз по 10-15 минут. Не рекомендуется купаться пос-

ле еды раньше, чем через 1,5-2 часа. Купание детей должно проходить только под контролем взрослых! Обязательно научитесь плавать!

САМОСПАСАНИЕ

1. В воде появились судороги: свело руки или ноги. Не теряйся, старайся удержаться на поверхности воды, пlying на спине. Энергично разотри сведенную мышцу. Если есть на берегу люди, не стесняйся позвать их на помощь. 2. Если случайно хлебнул воды. Остановись, приподними голову над водой и откашляйся. Энергичные движения рук и ног помогут тебе держаться вертикально в воде, а потом приплыть к берегу. 3. Попав в водоворот, набери побольше воздуха в легкие. Погрузись в воду и сделай сильный рывок в сторону по течению, всплывай на поверхность. 4. Запутавшись в водорослях, не делай резких движений и рывков. Ляг на спину и постарайся мягкими, спокойными движениями выплыть в ту сторону, откуда приплыл. Если это не поможет, нужно подтянуть ноги к животу и осторожно освободиться от водорослей руками. 5. Попав в сильное течение, не теряйся, не плыви против потока. Плыви по течению, постепенно смещаясь к берегу. Основное при самоспасании - не впасть в панику, владеть собой, спокойно предпринимать все необходимые меры для выхода из создавшегося положения.

ПОМОЩЬ УТОПАЮЩЕМУ

Если вы заметили тонущего человека или услышали крики о помощи, немедленно сообщите о происшествии в службы спасения. Если поблизости нет спасательной станции, некому придти на по-

мощь, кроме вас, прежде всего, оцените свои возможности и, если вы уверены в своих силах: 1. Посмотрите, нет ли рядом спасательного круга или другого предмета, способного увеличить плавучесть человека (палки, доски), бросьте его на максимальное расстояние в сторону тонущего. Подплывите к нему (но не вплотную), постарайтесь успокоить и ободрить. Выясните, контролирует ли он свои действия, если тонущий не потерял самообладание, то помогите ему держаться на воде и добраться до берега, при этом он может держаться за ваши плечи. 2. Если терпящий бедствие потерял самообладание, то действовать надо осторожно, чтобы он не увлек вас за собой под воду. Подплыв, надо нырнуть под него и, взяв за ноги, вытолкнуть вверх, одновременно разворачивая его к себе спиной. Оказавшись сзади, захватите своей рукой обе руки тонущего под локти, приподнимите и разверните его лицом вверх над поверхностью воды, чтобы он мог дышать. Ваша вторая рука при этом остается свободной, и вы можете плыть и транспортировать тонущего к берегу. 3. Если человек уже погрузился под воду, не оставляйте попыток найти его на глубине, а затем вернуть к жизни. Это можно сделать, если утонувший находился в воде не более 6 минут. Подняв потерпевшего из воды и доставив его на берег, попросите находящихся поблизости людей вызвать «Скорую помощь» и немедленно начинайте его оживление.

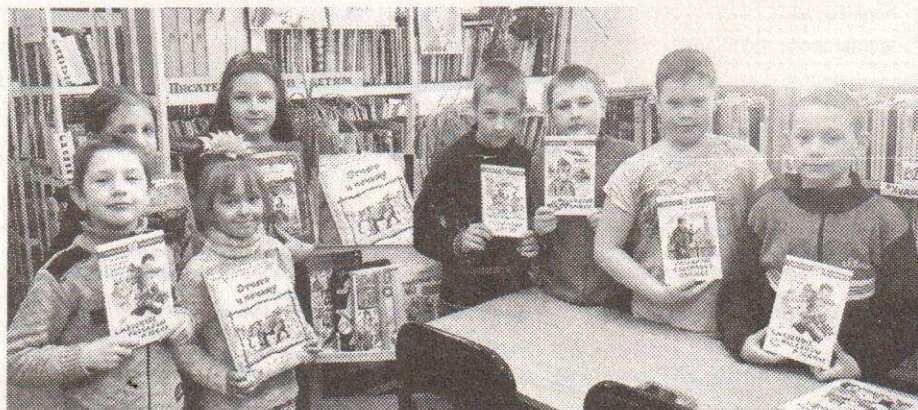
Государственный инспектор по маломерным судам Устюгов С.С

Новости посёлка Витимский

«Лето – чудесная пора»

Летние каникулы – самое любимое время года для детей любого возраста. Лето – время игр, развлечений, свободы в выборе занятий. А еще лето – это пора читать!

Для всех библиотек уже стало традицией работать с детскими площадками. И мы не стали исключением. Ученики и дошкольники с явным удовольствием бывали у нас в гостях. В этот период для детей работали книжные выставки «Лето с книгой», предлагающие увлекательные произведения. Для ребят младшего школьного возраста была развёр-



нута книжная выставка по произведениям русского писателя Никиты Евгеньевича Чарушина. Также ребятам была представлена книжная выставка - обзор «У книжек нет каникул», на которой были представлены книги для летнего чтения. Каждый ребенок мог не только посмотреть понравившиеся ему книги, но и взять их домой.

В Пушкинский день для ребят провели громкие чтения произведений поэта. Проводились подвижные игры на свежем воздухе. Ребята участвовали в конкурсах «Перевертыши» и «Сочини сказку». Интересно прошла беседа «Загадочная страна Журналия», где было рассказано школьникам о периодических изданиях, которые выписывает библиотека.

Мы старались, чтобы детям было интересно, чтобы они получали знания, приобщались к чтению лучшей литературы. Вот таким интересным и насыщенным было наше лето!



Библиотекарь филиала №2 п. Витимской
Благова Альбина Эдуардовна