

I. Inland Waterways – Закрытые водоемы

- 1. Beware of submerged objects. Always enter the water feet-first.**
 - Остерегайтесь подводных предметов, сначала прощупайте поверхность ногами.
- 2. Cold water in lakes can be dangerous – it is often much colder beneath the surface than you think.**
 - Холодная вода в озерах может быть опасной. Под водой намного холоднее, чем вы думаете.
- 3. Don't play near the edge of riverbanks – they can crumble away suddenly.**
 - Не играйте возле обрывистых берегов, они могут внезапно обвалиться.
- 4. Do not retrieve model boats by wading in.**
 - Не пытайтесь вытащить лодку, зайдя в воду.
- 5. Never walk on ice-covered waterways.**
 - Никогда не ходите по покрытым льдом водоемам.
- 6. Reeds and grasses often obscure the edge of a pond.**
 - Камыши и заросли часто делают незаметными край водоема.
- 7. The banks of a pond may be weak and give way under your weight.**
 - Край водоема может быть слабым и обвалиться под вашим весом.
- 8. When angling, always make sure an adult is with you.**
 - При ловле рыбы, убедитесь, что с вами есть взрослые.
- 9. Be cautious riding horses near and into water.**
 - Будьте осторожны ездить верхом на лошади возле воды и в ней.

II. Water Safety in and around the Home – Обращение с водой дома

- 1. Holes of drains left exposed after building work should be closed.**
 - Ямы и водосточные трубы, оставленные после строительных работ, должны быть закрыты.
- 2. Keep away from uncovered water barrels.**
 - Не подходите к открытым бочкам с водой.
- 3. Make sure children are always supervised at bath time.**
 - Никогда не оставляйте детей без присмотра в ванной.
- 4. Swimming pools should have covers that can be firmly secured.**
 - Бассейны должны иметь безопасную поверхность.
- 5. An adult should always supervise playtime.**
 - Во время игры взрослые должны наблюдать за детьми.
- 6. You cannot tell the depth of a hole if it is full of water.**
 - Вы не можете определить глубину ямы, если она заполнена водой.

III. Water Safety in the pool – Безопасность на воде в бассейне

- 1. Be careful not to dive into shallow water.**
 - Будьте осторожны при нырянии в мелкую воду.
- 2. Check to see how deep the pool is before getting in.**
 - Проверьте глубину бассейна прежде, чем войти в него.
- 3. Watch out for younger children at all times.**
 - Все время держите над присмотром маленьких детей.
- 4. Obey all pool rules such as no running dives and no horseplay.**
 - Соблюдайте все правила бассейна, среди которых не нырять с разбега, а также не играть с лошадью.
- 5. An adult should always supervise playtime.**
 - Взрослые должны следить за детьми во время игры.
- 6. Remember to check for others before entering the water.**
 - Не забудьте проверить присутствие посторонних, перед тем, как войти в воду.

IV. Water Safety on the farm – Безопасность воды на ферме

1. Ponds on farms are often out of view of the house so always have an adult with you when you are feeding ducks or playing.

- Пруды на фермах обычно расположены за пределами видимости дома, поэтому будьте рядом со взрослыми, когда кормите уток или играете.

2. Slurry pits are not solid enough to stand on. Keep well away as you would quickly sink.

- Глинистые углубления не достаточно твердые, чтобы на них стоять. Не подходите к ним, а то станете медленно тонуть.

3. Reeds and grass often obscure the edge of the pond.

- Камыши и заросли часто делают пруд незаметным.

4. The banks of a pond may be weak and could give way under your weight.

- Берега водоемов часто бывают слабыми и могут обвалиться под вашим весом.

5. Holes of drains left exposed after building work should be closed.

- Ямы и водосточные трубы, оставленные после строительных работ, должны быть закрыты.

6. Be cautious riding horses near and into water.

- Будьте осторожны, катаясь на лошади возле воды и в ней.

7. You cannot tell the depth of a hole if it full of water.

- Вы не можете определить глубину ямы, если она заполнена водой.

8. Do not play near the edge of a riverbank as it might crumble away suddenly.

- Не играйте возле края водоема, он может внезапно обвалиться.

9. Do not retrieve model boats by wading in.

- Не пытайтесь вытащить лодку, зайдя в воду.

10. Never walk on ice-covered waterways.

- Никогда не ходите по покрытым льдом водоемам.

v. Steps to Safe and Enjoyable Boating – Правила обучения безопасному и приятному управлению водным транспортным средством.

1. Check condition of boat and equipment, hull, engine, fuel, tools, torch.

- Проверьте состояние лодки и ее оборудования, корпус, мотор, топливо, инструменты, фонарь.

2. Check the weather forecast for the area.

- Проверьте прогноз погоды в вашем районе.

3. Check locally concerning dangerous currents, strong tides etc.

- Проверьте местность на наличие, опасного течения, сильных приливов и т.д.

4. Do not drink alcohol before setting out or during your trip.

- Не употребляйте алкоголь перед тем, как отправиться в путешествие и во время его.

5. Carry an alternative means of propulsion e.g. sails and oars or motor and oars.

- Имейте при себе любое альтернативное средство, дающее толчок, например, паруса, весла или мотор и весла.

6. Carry a first aid kit on board and distress signals (at least two parachute distress rockets, two red hand flares).

- Имейте в наличии аптечку и сигналы бедствия (по крайней мере, две парашютные сигнальные ракеты, два красных световых сигнала).

7. Carry a fire extinguisher, a hand bailer or bucket with lanyard and an anchor with rope attached.

- Имейте в наличии огнетушитель, ручной ковш или ведро с тросом, а также якорь с прикрепленной к нему веревкой.

8. Carry marine radio or some means of communication with shore.

- Держите при себе морское радио или другое средство связи с берегом.

9. Do not overload the boat – this will make it unstable.

- Не перегружайте лодку – это сделает ее неустойчивой.

10. Do not set out unless accompanied by an experienced person.

- Не отправляйтесь в плавание без сопровождения опытного человека.

11. Leave details of your planned trip with someone ashore – including departure and arrival times, description of boat, names of persons on board, etc.

- Оставьте детали своего маршрута на берегу, включая время отправления и прибытия, описание транспортного средства, имена людей на борту и т.д.

12. Wear a personal Flotation Device (PFD) at all times.

- Все время находитесь в спасательном жилете.

13. Keep an eye on the weather – seek shelter in good times.

- Следите за погодой, вовремя ищите укрытие.

14. In Marine Emergencies, call 999 or 112 and ask for Marine Rescue.

- В экстренной ситуации звоните 999 или 112, либо вызывайте береговую охрану.

VI. Steps to Safe Swimming - Правила обучения безопасному плаванию.

1. Swim with others, never alone.

- Никогда не плавайте в одиночку.

2. Don't swim just after eating.

- Не плавайте после еды.

3. Never swim in the dark or when you are hot or tired.

- Никогда не плавайте в темноте, когда вам жарко или вы устали.

4. Avoid swimming in strange places.

- Избегайте плавать в незнакомых местах.

5. Never swim out after drifting objects.

- Не приближайтесь к пловущим на воде предметам.

6. Don't stay in the water too long.

- Не находитесь в воде слишком долго.

7. Don't swim out to sea.

- Не отплывайте далеко от берега.

8. Swim parallel or close to the shore.

- Плавайте параллельно или недалеко от берега.

9. Obey Lifeguards and swim between the Lifeguards Flags.

- Слушайте спасателей и плавайте между спасательными флажками.

10. Never use inflatable toys.

- Никогда не используйте надувные игрушки.

11. Pay attention to signs on the beach.

- Обращайте внимание на знаки на берегу.

12. Never bully others or make them take risks.

- Никогда не балуйте в воде и не заставляйте других рисковать.

13. Learn to use equipment before trying it out.

- Научитесь пользоваться оборудованием, прежде чем его использовать.

14. Place your mouth over patient's mouth and breathe into them until you see chest rise.

- Сделайте искусственное дыхание до тех пор, пока человек не начнет дышать.

Learn basic Life support. Изучите основные правила спасателя.

HYPOOTHERMIA

ГИПОТЕРМИЯ

Normal Body Temperature

Нормальная температура тела

Feel Cold

Mild

средняя

Moderate

умеренная

Severe

Очень холодная

Critical

критическая

Cardiac Arrest

Сердечный приступ

wind - задыхаетесь

sweat - потеете

breathing - тяжело дышите

touching something cold

касаетесь холодного

stay still - не двигаетесь

Always - Всегда

1. Wear warm clothing

Одевайтесь тепло

2. Stay dry-use raingear

Надевайте непромокаемую одежду

3. Eat good food

Хорошо питайтесь

4. Drink fluids

Пейте побольше жидкости

5. Rest when tired

Если устали, отдохните

6. Wear a personal flotation device near water

Do - Делайте

1. Be gentle

Оставайтесь спокойны

2. Get person out of cold

water, wind, air

Изолируйте человека

от холодной воды, ветра

3. Dry off, change clothes if wet

Обсохните, переоденьтесь,

если одежда промокла

4. Cover high heat loss areas

Не ходите по слишком

Нагретой поверхности

5. Cover with blankets etc.

Накройте одеялом

6. Give warm drinks

Давайте теплое питье

Возле воды имейте при себе

плавучие предметы

7. Protect from cold ground

Не садитесь на холодную
землю

Never Никогда

Do Not Не делай

1. Go alone

Не плавай в одиночку

2. Drink Alcohol

Не употребляй алкоголь

- Rub cold hands/feet

Не растирай холодные руки, ноги

- Let them move/walk around

Не позволяйте им двигаться