



Материалы для кампании по безопасности на воде

Лето 2025

Введение

Это пакет материалов с сообщениями и информацией, относящейся к безопасности на воде, созданный для представителей общественности Metro.

Пожалуйста, распространяйте эту информацию среди людей, которых вы обслуживаете и среди ваших подписчиков в соцсетях в течение лета. Мы будем обновлять этот пакет материалов каждый год перед началом сезона.

В этом пакете материалов

- [Фото и инфографика](#)
- [Темы для обсуждения с призывами к действию](#)

Календарь для распространения информации. Распространяйте эту информацию перед большими праздниками, и когда в регионе ожидается аномальная жара.

День Памяти: понедельник, 26 мая

19 июня: Четверг, 19 июня

День Независимости: пятница, 4 июля

День Труда: понедельник, 1 сентября

Хэштеги Пишите каждое слово с большой буквы для легкости восприятия.

#LifeJacketsAreForEveryone #WearALifeJacket #LifeJacketsSaveLives

Вебсайт oregonmetro.gov/WaterSafety

Можете прикрепить эту ссылку к своему посту, чтобы направить людей к информации о безопасности на воде.

Целевая аудитория Наша целевая аудитория - это люди, которые, вероятнее всего, могут утонуть. Чернокожие, азиаты, выходцы с тихоокеанских островов, латиноамериканцы и коренные жители тонут намного чаще.

- 64% чернокожих детей либо плавают очень плохо, либо не умеют плавать вообще. В бассейнах чернокожие дети в возрасте 10-14 лет тонут в 7,6 раз

[Вернуться на первую страницу](#)



больше, чем белые дети. Чернокожие дети и подростки чаще тонут в общественных бассейнах, белые дети и подростки чаще тонут в жилых бассейнах. Смертность от утопления для чернокожих в 1,5 раза выше, чем для белых.

- 45% латиноамериканских детей либо вообще не умеют плавать, либо плавают очень плохо.
- У детей коренных народов вероятность утонуть в два раза выше, чем у их белых сверстников. Самый высокий уровень смертности от утопления в природных водоемах у американских индейцев и коренных жителей Аляски - в 2,7 раз выше чем у белых людей. Показатели смертности от утопления у индейцев и коренных жителей Аляски в возрасте до 29 лет в два раза выше, чем у белых людей, при этом самые высокие различия наблюдаются среди лиц в возрасте 25–29 лет (показатели в 3,5 раза выше).

Общие цели по предотвращению утопления:

- **Распространяйте информацию.** Рассказывайте людям:
 - что надевать спасательный жилет жизненно необходимо;
 - как правильно подобрать спасательный жилет;
 - в каких парках Metro и [других местах/комплексах для плавания](#) есть спасательные жилеты, которыми можно пользоваться;
 - как определять безопасные места для плавания;
 - какие меры предосторожности можно предпринять, чтобы не утонуть.
- **Направляйте людей к источникам информации.** Дайте людям знать, когда Metro раздает спасательные жилеты, и как можно их получить.
- **Расширяйте наш охват.** Сотрудничая друг с другом, мы можем охватить больше людей через различные каналы связи.

Контент для соцсетей

Видео

Ниже вы найдете доступные для скачивания видео от Metro Dropbox, чтобы поделиться с вашим сообществом.

[Загрузить видео в горизонтальном формате \(16:9\) или в вертикальном \(9:16\) в Dropbox.](#)

[Вернуться на первую страницу](#)



Возможно, за лето Metro сделает еще больше видео о безопасности на воде. Вы всегда можете связаться с контактным лицом, указанным в конце этого документа, чтобы узнать, появились ли дополнительные видео.

Фотографии

[Найдите доступные для скачивания фото в формате 1:1 или 16:9 в Dropbox.](#)

Примеры сопроводительных надписей

Холодная вода:

А вы знали, что в холодной воде температура тела понижается в 4 раза быстрее, чем на холодном воздухе? Когда ваше тело оказывается в воде, вы можете испытать холодовой шок - учащенное дыхание, резкий скачок в частоте сердцебиения и артериального давления. Будьте готовы. Наденьте спасательный жилет.

Как правильно подобрать спасательный

жилет:

Чтобы спасательный жилет выполнил свою функцию, он должен быть правильно подобран. Когда вы подбираете себе спасательный жилет, помните о следующих правилах.

Спасательные жилеты бывают разных форм, размеров и цветов; они могут быть сделаны из разных материалов. Неважно, какой стиль вы выберете, важно, чтобы жилет вам был не слишком велик, не слишком мал, а именно по размеру.

<https://www.oregonmetro.gov/ru/parks/water-safety>

При покупке спасательного жилета размер имеет значение. Не покупайте жилет "на вырост" - жилет должен плотно прилегать.

Утопление:

У утопление является основной причиной предотвратимой смерти в США.

[Вернуться на первую страницу](#)



Утопление является одной из основных причин смерти детей в возрасте от 1 до 4 лет.

Маленькие дети чаще всего тонут в бассейнах, подростки - в естественных водоёмах (озерах, реках, прудах). Почему? Повышенное воздействие естественных водных условий, снижение надзора и более высокая склонность к рискованному поведению.

Тонут обычно быстро и тихо.

Когда ребенку становится трудно, включается инстинктивная реакция на утопление. Вместо того, чтобы махать руками, дети постарше вытягивают руки, пытаясь оттолкнуться от воды, чтобы поднять рот над водой. У детей помладше лицо остается в воде, а ноги и руки почти не двигаются. Вместо того, чтобы кричать, дети пытаются вдохнуть воздух.

Ребенок может погрузиться под воду меньше, чем за 20 секунд.

Самое лучшее, что вы и ваши близкие можете сделать перед тем, как войти в воду - это надеть спасательный жилет.

[Расовая/этническая информация](#)

Уровень смертности в результате утопления у американских индейцев или у коренного населения Аляски в возрасте до 30 лет в два раза больше, чем у белых.

Смертность от утопления среди чернокожих в 1,5 раза выше, чем среди белых.

Разница наиболее высока среди чернокожих детей. Показатели смертности детей в возрасте от 5 до 9 лет выше более, чем в 2,5 раза; детей в возрасте от 10 до 14 лет - более, чем в 3,5 раза.

Советы по безопасности:

Как только ребенок становится подростком, следует обратить внимание на следующие вещи:

- Научитесь плавать. Никогда не поздно научиться плавать и приобрести основные навыки выживания в воде.
- Продолжайте находиться рядом и наблюдать. Это может спасти жизни. Умение плавать никого не защитит от утопления в любом возрасте. Не плавайте в одиночку. Используйте систему напарников, даже когда плаваете с большой группой друзей.

[Вернуться на первую страницу](#)



- Осторожно выбирайте места для плавания на природе. Плавание в реке или озере очень отличается от плавания в бассейне. Осознайте всю опасность прежде, чем пойти.
- Наденьте спасательный жилет.

Сведите риск утонуть к минимуму: научитесь плавать, приведите с собой напарника, узнайте об опасности водоёма и планируйте свой поход.

Система напарников: друзья не позволяют друг другу плавать в одиночку. Используйте систему напарников, даже когда плаваете с большой группой друзей.

При плавании в естественном водоёме всегда есть определенная доля риска.

Лидерам сообщества/влиятельным блоггерам: тезисы/дополнительные сообщения для публикаций

Если ваша организация устраивает групповые собрания, или вы ходите на общественные мероприятия, встречаетесь с людьми, которым вы служите, пожалуйста, поделитесь с ними этой информацией. Включайте ее в свои новостные письма или перед началом презентации. Эту информацию также можно включать в текст публикаций для соцсетей.

Ключевые сообщения

- Надеть спасательный жилет, даже если вы умеете плавать - это лучшая мера безопасности на воде.
- Надевайте [спасательный жилет](#), когда вы катаетесь на лодке или рыбачите, даже если вы не собираетесь лезть в воду.
- Важно, чтобы спасательный жилет был подобран правильно - проверьте ярлыки с указанием роста и веса.
- У чернокожих детей, выходцев из Азии, жителей тихоокеанских островов, латиноамериканцев и/или детей коренных народов вероятность утонуть выше, чем у белых детей.

[Вернуться на первую страницу](#)



Metro

- Пункты выдачи спасательных жилетов находятся в парке Oxbow Regional Park, на пляже в Blue Lake Regional Park, Farmington Paddle Launch, Chinook Landing и Sauvie Island , а также на спуске к воде M. James Gleason Memorial .

Безопасность на воде для любого возраста

- Научитесь плавать. Никогда не поздно научиться плавать и приобрести основные навыки выживания в воде. Этим летом сложно найти уроки плавания, но, возможно, они есть в вашем районе.
 - [Hillsboro](#)
 - [Oregon City](#)
 - [Portland](#)
 - [Tualatin](#)
- Научите детей всегда спрашивать разрешение перед тем, как пойти к воде.
- Продолжайте наблюдать за ними у воды, даже когда дети стали старше. Это может спасти жизни.
- Умение плавать никого не защитит от утопления в любом возрасте.
- Утонуть могут не только дети. Часто жертвами утопления, особенно в открытых водах, становятся молодые люди.
- Не плавайте в одиночку. Используйте систему напарников, даже когда плаваете с большой группой друзей.
- Не принимайте алкоголь или наркотики перед тем, как или во время плавания, ныряния или наблюдения за плавающими.

Безопасность на воде в реках и озёрах

- В штате Oregon чаще всего люди тонут в теплое время года, часто в водоёмах, питаемых талыми водами, такими как река Sandy River.
- Даже спокойные на вид реки и озера могут представлять собой опасность. Плавание в реке или озере очень отличается от плавания в бассейне. Осознайте всю опасность прежде, чем пойти.

С вопросами по поводу этого пакета документов обращайтесь к Cristle Jose:
cristle.jose@oregonmetro.gov.