

ЕСЛИ ТОНЕТ ЧЕЛОВЕК:

- ◆ Сразу громко зовите на помощь: «Человек тонет!»
- ◆ Попросите вызвать спасателей и «скорую помощь».
- ◆ Бросьте тонущему спасательный круг, длинную веревку с узлом на конце.
- ◆ Если хорошо плаваете, снимите одежду и обувь и вплавь доберитесь до тонущего. Заговорите с ним. Если услышите адекватный ответ, смело подставляйте ему плечо в качестве опоры и помогите доплыть до берега. Если же утопающий находится в панике, схватил вас и тащит за собой в воду, применяйте силу. Если освободиться от захвата вам не удается, сделайте глубокий вдох и нырните под воду, увлекая за собой спасаемого. Он обязательно отпустит вас. Если утопающий находится без сознания, можно транспортировать его до берега, держа за волосы.

ЕСЛИ ТОНЕШЬ САМ:

- ◆ Не паникуйте.
- ◆ Снимите с себя лишнюю одежду, обувь, кричи, зови на помощь.
- ◆ Перевернитесь на спину, широко раскиньте руки, расслабьтесь, сделайте несколько глубоких вдохов.
- ◆ Прежде, чем пойти купаться, не забудьте взять с собой английскую булавку. Она поможет вам, если в воде начнутся судороги. Если же у вас свело ногу, а булавки при себе нет, ущипните несколько раз икроножную мышцу. Если это не помогает, крепко возьмитесь за большой палец ноги и резко выпрямите его. Плыvите к берегу.

ВЫ ЗАХЛЕБНУЛИСЬ ВОДОЙ:

- ◆ не паникуйте, постараитесь развернуться спиной к волне;
- ◆ прижмите согнутые в локтях руки к нижней части груди и сделайте несколько резких выдохов, помогая себе руками;
- ◆ затем очистите от воды нос и сделайте несколько глотательных движений;
- ◆ восстановив дыхание, ложитесь на живот и двигайтесь к берегу;
- ◆ при необходимости позвовите людей на помощь.



ПРАВИЛА ОКАЗАНИЯ ПОМОЩИ ПРИ УТОПЛЕНИИ:

1. Перевернуть пострадавшего лицом вниз, опустить голову ниже таза.
 2. Очистить ротовую полость.
 3. Резко надавить на корень языка.
 4. При появлении рвотного и кашлевого рефлексов – добиться полного удаления воды из дыхательных путей и желудка.
 5. Если нет рвотных движений и пульса – положить на спину и приступить к реанимации (искусственное дыхание, непрямой массаж сердца). При появлении признаков жизни – перевернуть лицом вниз, удалить воду из легких и желудка.
 6. Вызвать «Скорую помощь».
- Если человек уже погрузился в 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.

НЕЛЬЗЯ:

- ОСТАВЛЯТЬ ПОСТРАДАВШЕГО БЕЗ ВНИМАНИЯ**
(в любой момент может произойти остановка сердца)
- САМОСТОЯТЕЛЬНО ПЕРЕВОЗИТЬ ПОСТРАДАВШЕГО, ЕСЛИ ЕСТЬ ВОЗМОЖНОСТЬ ВЫЗВАТЬ СПАСАТЕЛЬНУЮ СЛУЖБУ.**

Помните! Только неукоснительное соблюдение мер безопасного поведения на воде может предупредить беду.

АДМИНИСТРАЦИЯ ИРБИТСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ



ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ НА ВОДЕ В ЛЕТНИЙ ПЕРИОД

ПАМЯТКА

ЕДИНЫЙ НОМЕР ТЕЛЕФОНА ЭКСТРЕННЫХ ОПЕРАТИВНЫХ СЛУЖБ

112

пгт. Пионерский • 2022 год

С наступлением долгожданного лета сотни людей устремляются на отдых к водоемам. Свежий воздух, солнце, купание не только доставляют удовольствие, но и служат хорошим средством закаливания организма. Вместе с этим вода регулярно уносит жизни. Чтобы этого избежать, каждый человек должен знать элементарные правила безопасности на воде. Опасность чаще всего представляют сильное течение (в том числе подводное), глубокие омыты и подводные холодные ключи.

ПОВЕДЕНИЕ НА ВОДЕ

При купании недопустимо:

1. Плавать в незнакомом месте, специально не оборудованных для этой цели, под мостами и у плотин.
2. Нырять с высоты, не зная глубины и рельефа дна.
3. Заплывать за буйки и ограждения.
4. Подплывать к движущимся судам, лодкам, катамаранам, гидроциклам.
5. Прыгать в воду в незнакомых местах, а также с лодок, катеров, причалов и других сооружений, не приспособленных для этих целей.
6. Нырять и долго находиться под водой.
7. Долго находиться в холодной воде.
8. Купаться на голодный желудок.
9. Хватать друг друга за руки и ноги во время игр на воде.
10. Плавать на досках, лежаках, бревнах, надувных матрасах и камерах (за пределы нормы заплыва).
11. Подавать крики ложной тревоги.
12. Приводить с собой собак и др. животных.

Избегайте употребление алкоголя до и во время нахождения в воде или у береговой линии. Алкоголь ухудшает чувство равновесия, координацию движений и самоконтроль.

Не умеющим плавать купаться только в специально оборудованных местах глубиной не более 1-2 м!

КАТЕГОРИЧЕСКИ ЗАПРЕЩАЕТСЯ купание на водных объектах, оборудованных предупреждающими аншлагами «КУПАНИЕ ЗАПРЕЩЕНО!»

Помните! Только неукоснительное соблюдение мер безопасности на воде может предупредить беду.

Необходимо уметь не только плавать, но и отдыхать на воде.

Наиболее известные способы отдыха:

- ◆ Лечь на воду спиной, расправив руки и ноги, расслабиться и помогая себе удержаться в таком положении, сделать вдох, а затем после паузы-медленный выдох.
- ◆ Если во время купания свело ногу, надо позвать на помощь, затем погрузиться с головой в воду, сильно потянуть ногу на себя за большой палец, а затем распрямить ее.
- ◆ Если не имеешь навыка в плавание, не следует заплывать за границы зоны купания, это опасно для жизни.



КАТЕГОРИЧЕСКИ ЗАПРЕЩЕНО КУПАНИЕ:

- детей без надзора взрослых;
- в незнакомых местах;
- на надувных матрацах, камерах и других плавательных средствах (без надзора взрослых);

Необходимо соблюдать следующие правила:

- Прежде чем войти в воду, сделайте разминку, выполнив несколько легких упражнений.
- Постепенно входите в воду, убедившись в том, что температура воды комфортна для тела (не ниже установленной нормы).
- Не нырять при недостаточной глубине водоема, при необследованном дне (особенно головой вниз!), при нахождении вблизи других пловцов.
- Продолжительность купания - не более 30 минут, при невысокой температуре воды - не более 5-6 минут.
- При купании в естественном водоеме не заплывать за установленные знаки ограждения, не подплывать близко к моторным лодкам и прочим плавательным средствам.
- Во избежание перегревания отдыхайте на пляже в головном уборе.
- Не допускать ситуаций неоправданного риска, шалости на воде.

