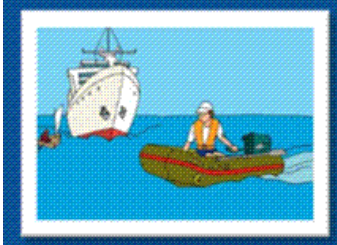
ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ НА ВОДЕ

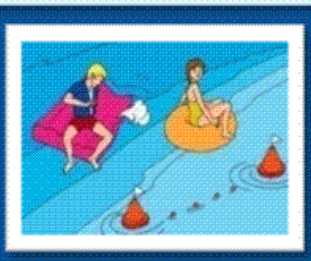
Как известно, купание не только доставляют удовольствие, но и служит хорошим средством закаливания организма. Но необходимо помнить, что небрежность, лихачество, излишняя шалость на воде нередко приводят к беде. Из-за несоблюдения техники безопасности в водоемах ежегодно страдают и гибнут тысячи людей.

НЕОБХОДИМО ПОМНИТЬ И СОБЛЮДАТЬ ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОГО ПОВЕДЕНИЯ НА ВОДЕ

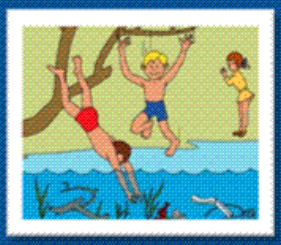


НЕ ПЛАВАЙТЕ В СУДОХОДНЫХ МЕСТАХ!

НЕ НЫРЯЙТЕ С ЛОДКИ!



НЕ ЗАПЛЫВАЙТЕ ЗА БУЙКИ!

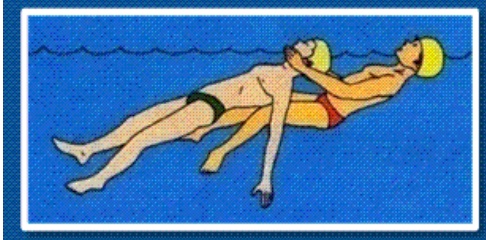


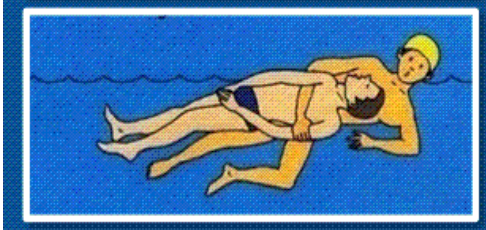
НЕ НЫРЯЙТЕ В НЕЗНАКОМОМ МЕСТЕ!

СПАСЕНИЕ УТОПАЮЩЕГО

Отдыхая вблизи водоёма, всегда необходимо помнить об элементарных правилах безопасности и быть готовым оказать первую помощь на воде. Главная проблема, с которой сталкиваются люди, спасающие жизнь человека в воде - это страх утопающего, который может стоить жизни спасателю. Находясь в панике, пострадавший может отправить вас ко дну! Вы должны учитывать это обстоятельство при спасении на воде.

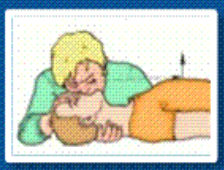
ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ТОНЕТ ЧЕЛОВЕК





1. ПОДПЛЫТЬ К УТОПАЮЩЕМУ СЗАДИ И ЗАХВАТИТЬ ЕГО ЗА ВОЛОСЫ ИЛИ ЧАСТЬ ОДЕЖДЫ.
2. ДОСТАВИТЬ УТОПАЮЩЕГО НА БЕРЕГ НА СПИНЕ, ЗАФИКСИРОВАВ ЕГО ГОЛОВУ НАД ВОДОЙ

ОКАЗАНИЕ ПЕРВОЙ ПОМОЩИ, ПОСТРАДАВШЕМУ НА ВОДЕ



1. ЕСЛИ ПОСТРАДАВШИЙ НАХОДИТСЯ В СОЗНАНИИ, НУЖНО СНЯТЬ С НЕГО МОКРУЮ ОДЕЖДУ, ПЕРЕОДЕТЬ В СУХОЕ БЕЛЬЁ И ДАТЬ ГОРЯЧЕЕ ПИТЬЁ.
2. ЕСЛИ ПОСТРАДАВШИЙ НАХОДИТСЯ БЕЗ СОЗНАНИЯ, НУЖНО ОЧИСТИТЬ ПОЛОСТЬ РТА И НОСА ОТ ПЕСКА, ИЛА И ТИНЫ, ЗАТЕМ УДАЛИТЬ ВОДУ ИЗ ЖЕЛУДКА И ДЫХАТЕЛЬНЫХ ПУТЕЙ.
3. ДЛЯ ЭТОГО НЕОБХОДИМО ВСТАТЬ НА КОЛЕНО, ПОСТРАДАВШЕГО ПОЛОЖИТЬ ЖИВОТОМ НА СВОЁ БЕДРО И, НАДАВЛИВАЯ ЕМУ НА СПИНУ, СЖИМАТЬ ГРУДНУЮ КЛЕТКУ.
4. ЕСЛИ ДЫХАНИЕ ПОСТРАДАВШЕГО НЕ ВОССТАНОВИЛОСЬ, НУЖНО УЛОЖИТЬ ЕГО НА СПИНУ, ПРИПОДНЯТЬ ГОЛОВУ И СДЕЛАТЬ ИСКУССТВЕННОЕ ДЫХАНИЕ
5. В СЛУЧАЕ, ЕСЛИ У ПОСТРАДАВШЕГО ОТСУТСТВУЕТ ПУЛЬС, ТО ИСКУССТВЕННОЕ ДЫХАНИЕ НУЖНО СОЧЕТАТЬ С НЕПРЯМЫМ МАССАЖЕМ СЕРДЦА.

Безопасность на воде

Как показывает статистика, в кораблекрушениях гибнет меньше людей, чем во время купания. Умение плавать – еще не гарантия безопасности на воде. Открытый водоем – это всегда риск. Можно оказаться в воде, не умея плавать; можно заплыть далеко от берега и устать. Во время плавания Вас может подхватить сильное течение, или можете запутаться в водорослях. Соблюдая меры безопасности, Вы сможете избежать этих непредвиденных ситуаций.

Меры по предупреждению экстремальных ситуаций на воде

Приведем элементарные рекомендации.

Не купайтесь и тем более не ныряйте в незнакомых местах.

Не выплывайте на судовой путь и не приближайтесь к судам.

Не уплывайте на надувных матрасах или камерах далеко от берега.

Не купайтесь в нетрезвом виде и в шторм.

Обязательно научите плавать Вашего ребенка.

Как действовать в экстремальной ситуации на воде

Если Вы оказались в воде, не умея плавать, лягте на воду лицом вверх, широко раскиньте руки и дышите как можно глубже и реже. Находясь в вертикальном положении, двигайте ногами так, как будто Вы крутите педали.

Если Вы устали, то отдыхайте на воде, лежа на спине. Для этого расправьте руки и ноги, лягте головой на воду и расслабьтесь. Второй способ – сжавшись «поплавком». Вдохните, погрузите лицо в воду, обнимите колени руками и прижмите их к телу, медленно выдохните в воду, а затем – опять быстрый вдох над водой и снова «поплавок».

Если Вы замерзли, согревайтесь, по очереди напрягая руки и ноги.
Отдохнув, снова плывите к берегу.

Если Вас подхватило течение реки – двигайтесь по диагонали к ближайшему берегу. Для преодоления прибоя отдыхайте при движении волны от берега, и активно плывите при ее движении к берегу.

Если у Вас свело ногу, погрузитесь с головой в воду и, распрямив ногу, с силой рукой потяните на себя ступню за большой палец.

Как действовать, чтобы помочь утопающему

Используйте для спасения лодку, веревку, спасательный круг или подручные средства. Успокойте и ободрите пловца, заставьте его держаться за плечи спасателя. Если он не контролирует свои действия, то, подплыв к утопающему, поднырните под него и, взяв сзади одним из приемов захвата (классический – за волосы), транспортируйте его к берегу. Если утопающему удалось схватить Вас за руку, шею или ноги, немедленно ныряйте – инстинкт самосохранения заставит потерпевшего Вас отпустить. Если утопающий находится без сознания, транспортируйте его к берегу, взяв рукой под подбородок, чтобы его лицо постоянно находилось над поверхностью воды.

Если человек уже погрузился в воду, не оставляйте попыток найти его на глубине, а затем вернуть к жизни. Это можно сделать, если пострадавший находился в воде около 6 минут.

Вытащив пострадавшего на берег, окажите первую помощь и отправьте в лечебное учреждение при первой возможности.

Телефон Единой дежурно-диспетчерской службы (спасатели) **3-15-55, 89140644731**.

Единый номер вызова экстренных оперативных служб **112.**