



ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ НА ОТКРЫТЫХ ВОДОЁМАХ

ЕСЛИ ТОНЕТ ЧЕЛОВЕК



❗ Громко зовите на помощь: «Человек тонет!»

❗ Попросите вызвать спасателей и «скорую помощь».

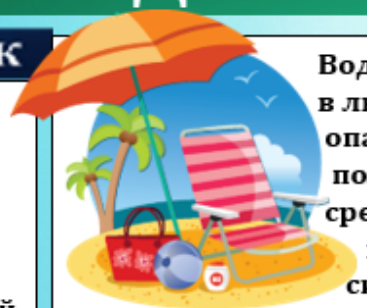
❗ Бросьте тонущему спасательный круг, длинную верёвку с узлом на конце.

❗ 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 удастся, 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.

❗ Вытащив пострадавшего из воды, необходимо быстро очистить ему ротовую полость, положив животом на колено, выдавить из лёгких воду и начать реанимационные мероприятия.



Водоёмы являются опасными в любое время года. Летом они опасны при купании и пользовании плавательными средствами. Опасность чаще всего представляют сильное течение (в том числе подводное), глубокие омуты и подводные холодные ключи. Поэтому осторожность при купании и плавании вполне оправдана, а знание элементарных правил просто необходимо.

ЕСЛИ ТОНЕШЬ САМ

❗ Не паникуй.

❗ Снимите с себя лишнюю одежду, обувь, кричите, зовите на помощь.

❗ Перевернитесь на спину, широко раскиньте руки, расслабьтесь, сделайте несколько глубоких вдохов.

ЕСЛИ ВЫ ЗАХЛЕБНУЛИСЬ ВОДОЙ

❗ Не паникуйте, постарайтесь 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 позовите людей на помощь.

ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОГО ПОВЕДЕНИЯ НА ВОДЕ

1. Купаться следует только в специально оборудованных местах.
2. Не входите в воду в состоянии алкогольного опьянения. Купание в нетрезвом виде может привести к трагическому исходу!
3. В воде следует находиться не более 10-15 минут. При переохлаждении тела могут возникнуть судороги.
4. При судорогах помогает укалывание любым острым предметом (булавка, щепка, острый камень и др.).
5. Не подплывайте близко к идущим судам. Вблизи идущего теплохода возникает течение, которое может затянуть под винт.
6. Опасно прыгать или нырять в воду в неизвестном месте - можно удариться головой о грунт, корягу и сломать шейные позвонки, потерять сознание и погибнуть.
7. Не допускайте грубых игр на воде. Нельзя подплывать под купающихся, «топить», подавать ложные сигналы о помощи и др.
8. Не оставляйте возле воды малышей без присмотра. Они могут оступиться, упасть, захлебнуться водой или попасть в яму.
9. Очень осторожно плавайте на надувных матрасах и надувных игрушках. Ветром или течением их может отнести далеко от берега, а волной - захлестнуть, из них может выйти воздух, что может привести к потере плавучести.
10. Не заплывайте в зону акватории, где передвигаются катера и гидроциклы. Вы рискуете