



### ОСНОВНЫЕ ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОГО ПОВЕДЕНИЯ НА ВОДЕ

- \* следует избегать купания в одиночку, так как в случае беды оказать помощь будет некому;
- \* после приема солнечной ванны нельзя бросаться в воду сразу; купание можно начинать только после некоторого отдыха в тени или сделать обтирание холодной водой в области сердца;
- \* не заходи на глубокое место, если не умеешь плавать или плаваешь плохо;
- \* не купайся в запрещенных местах, пользуйся пляжами и местами, специально отведенными для купания;
- \* не заходи в воду сразу после приема пищи (должно пройти не менее 2 часов);
- \* не ныряй в незнакомых местах;
- \* не заплывай за буйки;
- \* нельзя выплывать на судовой ход и приближаться к судну;
- \* не устраивай в воде игр, связанных с захватами;
- \* нельзя плавать на надувных матрацах и камерах (если плохо плаваешь);
- \* не пытайся плавать на бревнах, досках, самодельных плотках;
- \* не отпускай своего ребенка одного к воде, находясь на работе и т. д. контролируй его местонахождение;
- \* **очень опасно** купаться и плавать в пьяном виде. «Пьяный в воде – наполовину утопленник» - говорит мудрая народная пословица.

Телефон службы спасения 101, 112



### ПАМЯТКА

#### населению по мерам безопасности при отдыхе на водоемах (Спасение утопающих)

При спасении тонущего подплывите к нему сзади, возьмите за волосы или под мышки, переверните лицом вверх и, не позволяя себя захватить, плывите к берегу. На берегу положите пострадавшего животом на согнутое колено (голова пострадавшего при этом должна свисать вниз), проведите туалет носовой полости и носоглотки (удаляя салфеткой, куском материи тину, песок, водоросли, ил), а затем путем сдавливания грудной клетки удалите воду, попавшую в дыхательные пути. После этого пострадавшего уложите на спину и при отсутствии дыхания или сердечной деятельности проведите искусственное дыхание и непрямой массаж сердца. Необходимо знать, что паралич дыхательного центра наступает через 4-6 минут после погружения под воду, а сердечная деятельность может сохраняться до 15 минут. Поэтому мероприятия первой помощи должны выполняться быстро. Искусственное дыхание и непрямой массаж сердца следует продолжать до появления объективных признаков смерти (полное отсутствие реакции глаза на свет, широкий зрачок, трупные пятна).



При восстановлении дыхания и сердечной деятельности дайте пострадавшему горячее питье, тепло укутайте и как можно быстрее доставьте в лечебное учреждение.

Телефон службы спасения 101, 112