



Памятка о соблюдении мер безопасности при нахождении на воде и о порядке организации и оказания первой помощи

Скоро наступает долгожданный купальный сезон. Сотни жителей устремятся в выходные дни поближе к воде. Свежий воздух, солнце, купание не только доставляют удовольствие, но и служат хорошим средством закаливания организма. Вместе с этим, вода регулярно уносит жизни.

Настоятельно рекомендуем всем ознакомиться с нижеприведенной памяткой о соблюдении мер безопасности при нахождении на воде и о порядке организации и оказания первой помощи.

При купании недопустимо:

1. плавать в незнакомом месте, под мостами и у плотин;
2. нырять с высоты, не зная глубины и рельефа дна;
3. заплывать за буйки и ограждения;
4. приближаться к судам, плотам и иным плавательным средствам;
5. прыгать в воду с лодок, катеров, причалов;
6. хватать друг друга за руки и ноги во время игр на воде.

При купании рекомендуется:

1. избегать употребления алкоголя до и во время нахождения в воде или у береговой линии. Алкоголь ухудшает чувство равновесия, координацию движений и самоконтроль;
2. не умеющим плавать, купаться только в специально оборудованных местах глубиной не более 1-2 метра;
3. категорически запрещается купание на водных объектах, оборудованных предупреждающими аншлагами «КУПАНИЕ ЗАПРЕЩЕНО!»

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

Купание категорически запрещено:

1. детям без надзора взрослых;
2. в незнакомых местах;
3. на надувных матрацах, камерах и других плавательных средствах (без надзора взрослых).

При купании необходимо соблюдать следующие правила:

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

Правила оказания первой помощи:

Если тонет человек:

1. сразу громко зовите на помощь: «Человек тонет!»;
2. попросите вызвать спасателей и «скорую помощь»;
3. бросьте тонущему спасательный круг, длинную веревку с узлом на конце;
4. 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.

Если тонешь сам:

1. не паникуйте;
2. снимите с себя лишнюю одежду, обувь, кричи, зови на помощь;

3. перевернитесь на спину, широко раскиньте руки, расслабьтесь, сделайте несколько глубоких вдохов;
4. 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. Плывайте к берегу.

Если Вы захлебнулись водой:

1. не паникуйте, постарайтесь развернуться спиной к волне;
2. прижмите согнутые в локтях руки к нижней части груди и сделайте несколько резких выдохов, помогая себе руками;
3. затем очистите от воды нос и сделайте несколько глотательных движений;
4. восстановив дыхание, ложитесь на живот и двигайтесь к берегу;
5. при необходимости позовите 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”;
7. 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:

1. оставлять пострадавшего без внимания (в любой момент может произойти остановка сердца);
2. самостоятельно перевозить пострадавшего, если есть возможность вызвать спасительную службу.

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

Берегите себя и своих близких!