ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОГО ОТДЫХА У ВОДОЁМА

Если вы решили прокатиться на лодке, убедитесь в ее исправности и наличии спасательных средств для каждого пассажира. Не перегружайте плавательное средство, не раскачивайте его во время движения и не садитесь на борта!

Взрослые должны ознакомить детей с правилами безопасности на водных объектах, прежде чем дети отправятся в лагеря, туристические походы, пикники.

Следите за играми детей даже на мелководье, потому что они могут во время игр упасть и захлебнуться. Учиться плавать дети могут только под контролем взрослых.

Не рекомендуется входить в воду разгоряченным. Не отплывайте далеко от берега, не заплывайте за предупредительные знаки. Купайтесь в специально отведенных и оборудованных для этого местах. Никогда не плавайте в одиночестве, особенно, если не уверены в своих силах. Не подавайте ложных сигналов бедствия.

Не устраивайте в воде игр, связанных с захватами - в пылу азарта вы можете послужить причиной того, что партнер вместо воздуха вдохнет воду и потеряет сознание.

Опасно прыгать (нырять) в воду в неизвестном месте - можно удариться головой о грунт, корягу, сваю и т.п., сломать шейные позвонки, потерять сознание и погибнуть.

Помните: купание в нетрезвом виде может привести к трагическому исходу!

-Купаться только в специально оборудованных местах.

-Не нырять в незнакомых местах.

-Не заплывать за буйки.

-Не хватать друг друга за руки и ноги во время игр на воде.

-Не умеющим плавать купаться только в специально оборудованных местах глубиной не более 1,2 метра.

<u>Если тонет человек:</u>

-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.

<u>Если тонешь сам:</u>

-Не паникуйте.

-Снимите с себя лишнюю одежду, обувь, кричите, зовите 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. Плывите к берегу.

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 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) и самостоятельно перевозить пострадавшего, если есть возможность вызвать спасательную службу.

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