



ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОСТИ НА ВОДЕ

Лето - прекрасная пора для отдыха. И чтобы с пользой для себя и для своего здоровья отдохнуть у воды, надо научиться общаться с водой, уметь плавать, хорошо запомнить и выполнять правила поведения на воде.

ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОГО ПОВЕДЕНИЯ НА ВОДЕ:

- Купайся только в специально оборудованных местах;
- Не нырять в незнакомых местах;
- Не заплывать за буйки;
- Не приближаться к судам;
- Не хватать друг друга за руки и ноги во время игр на воде;
- Не оставляйте купающихся детей без присмотра;
- Не пользуйтесь при купании камерами, мячами, досками;
- Не подавайте ложных сигналов;
- Не купайтесь в нетрезвом состоянии;
- Не купайтесь при большой волне, в одиночку и вечером;
- Не умеющим плавать купаться только в специально оборудованных местах глубиной не более 1,2 метра.

ПРИ ПОЛЬЗОВАНИИ ЛОДКОЙ, КАТАМАРАНОМ, СКУТЕРОМ ЗАПРЕЩАЕТСЯ:

- ОПРАВЛЯТЬСЯ В ПУТЬ БЕЗ СПАСАТЕЛЬНОГО ЖИЛЕТА;
- ОТПЛЫВАТЬ ДАЛЕКО ОТ БЕРЕГА;
- ВСТАВАТЬ, ПЕРЕХОДИТЬ И РАСКАЧИВАТЬСЯ В ЛОДКЕ;
- НЫРЯТЬ С ЛОДКИ;
- ЗАЛЕЗАТЬ В ЛОДКУ ЧЕРЕЗ БОРТ;
- КАТАТЬСЯ В НЕТРЕЗВОМ СОСТОЯНИИ;
- КАТАТЬСЯ ДЕТЯМ ДО 14 ЛЕТ БЕЗ СОПРОВОЖДЕНИЯ ВЗРОСЛЫХ;
- ПОЛЬЗОВАТЬСЯ ЛОДКАМИ С НАСТУПЛЕНИЕМ ТЕМНОТЫ.

ЕСЛИ ТОНЕТ ЧЕЛОВЕК:

- 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 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:

- Не паникуйте;
- Снимите с себя лишнюю одежду, обувь, кричи, зови 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.

ВАШИ ДЕЙСТВИЯ В ВОДОВОРОТЕ:

- Ныряйте как можно глубже, чтобы оказаться ниже водяных вихрей;
- Плывите под водой подальше от водоворота, пока не почувствуете, что он остался позади;
- После этого выныривайте на поверхность и сразу же направляйтесь к берегу.

ВАШИ ДЕЙСТВИЯ ПРИ УСТАЛОСТИ В ВОДЕ:

- Длительное плавание может вызвать усталость.
- Как только начнете уставать или замерзать немедленно разворачивайтесь и плывите назад. Будьте спокойны.
- Экономно расходуйте свои силы, время от времени отдыхайте, перевернувшись на спину и расслабившись. Отдых чересчур не затягивайте, чтобы не замерзнуть еще больше.
- Если вы сомневаетесь, что сумеете самостоятельно добраться до берега, во время отдыха поднимайте руку и машите стараясь привлечь к себе внимание.

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.

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

ТЕЛЕФОН
ЭКСТРЕННЫХ
СЛУЖБ

112