



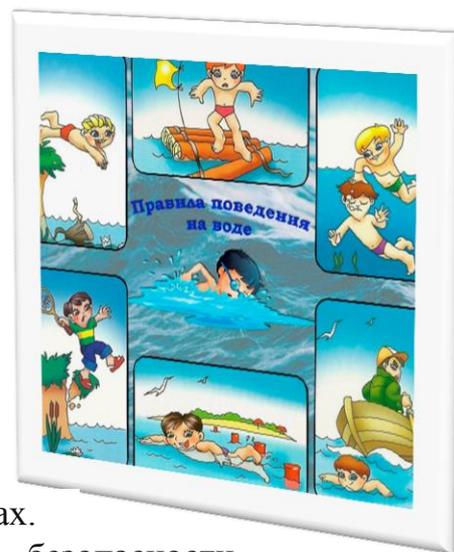
# ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОГО ПОВЕДЕНИЯ НА ВОДЕ

Наступило долгожданное лето. Не стоит забывать, что летний период несет в себе не только радость каникул, отпусков, возможность загорать и купаться, но и высокие риски, как для детей, так и для взрослых.

А причина кроется в том, что не соблюдаются элементарные правила безопасности на воде. Существует ряд простых, и в то же время крайне важных правил поведения на воде, которые следует соблюдать неукоснительно.

## **Правила поведения у водоема и в воде:**

- Не играть в тех местах, откуда можно упасть в воду;
- Купайтесь только в разрешенных местах, на оборудованных и безопасных пляжах.
- Не купайтесь в одиночку.
- Входите в воду постепенно.
- Не входите в воду разгоряченными.
- Не купайтесь подолгу. Держитесь поближе к берегу.
- Не купайтесь в местах, где это запрещено.
- Не заплывайте за буйки.
- Не прыгайте в воду со скал или в местах с неизвестным дном.
- Не играй на воде в опасные игры.
- Не заплывайте далеко на надувных матрасах.
- Применяйте специальные средства безопасности, надувные нарукавники или жилеты.
- Не подплывайте к судам, не взбирайтесь на технические предупредительные знаки;
- Не перегружайте лодки и катера, не подставляйте борт лодки волне;
- Не катайтесь на лодках, катерах и гидроциклах в местах массового купания населения;
- Перед купальным сезоном обязательно посетите врача.



## **Основные правила оказания помощи пострадавшим на воде:**

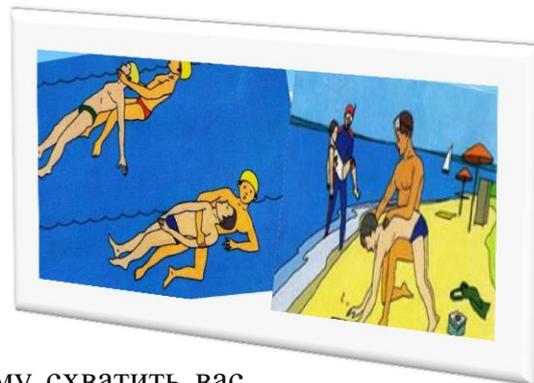
– Для спасения утопающих необходимо использовать любые подручные средства – спасательные круги, веревки, доски, весла. Одним словом все то, что может помочь удержаться на плаву или с помощью чего можно вытянуть на безопасную поверхность.

– Поднимать тонущего из воды на борт необходимо только с кормовой части спасательного средства.

– Если вас застигла беда и ваша лодка перевернулась, ни в коем случае не отплывайте от перевернувшегося судна до прибытия помощи.

– При виде утопающего не оставляйте попыток достать утонувшего со дна. Это необходимо делать в течение 10 минут с момента его погружения под воду.

– При спасении утопающего не дайте ему схватить вас, так как в этом случае он может утянуть вас под воду. При необходимости нужно применить грубую силу. При отбуксировке утопающего следите за тем, чтобы его голова все время находилась над водой.



## **Оказание первой помощи пострадавшему на берегу:**

– Если человек в сознании, то его нужно положить на жесткую поверхность. Учтите, что голова должна быть ниже уровня тела. Разотрите тело и хорошенько укутайте пледом. Дайте теплого чая.

– Но если пострадавший без сознания, тогда очистите нос и рот от загрязнений. Обязательно проверьте положение языка! Это часто становится причиной отсутствия дыхания.

– Уложите его животом на свое колено и немного потрусите. Этим вы поможете освободить дыхательные пути от воды.

– Если это не особо помогло, переходите к более радикальным методам – нужно сделать дыхание «рот в рот». Для этого голову пострадавшего запрокиньте максимально назад. Одной рукой нужно придерживать за подбородок, а второй зажать нос. Вдохнуть максимально воздуха и выдохнуть в легкие потерпевшему.

– В перерыве между вдохами делайте 5 массажных движений сердца. Весь цикл должен состоять из 15-18 вдохов, что чередуются с массажем сердца.

– **Обязательно вызывайте скорую помощь!**

**Соблюдайте элементарные правила безопасности на воде, и приучайте к этому своих детей!**

