

## СОБЛЮДАЙТЕ ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОСТИ ВО ВРЕМЯ ОТДЫХА У ВОДОЁМА



Купайтесь только  
в трезвом виде



Нырять только  
в проверенных  
местах



Плавайте на пляже  
в зоне, ограниченной  
буйками



Следите за детьми  
у воды



Плавайте на  
безопасном расстоянии  
от судов

**БЕРЕГИТЕ СВОЮ ЖИЗНЬ!**

## МЕРЫ ПРЕДУПРЕЖДЕНИЯ НЕСЧАСТНЫХ СЛУЧАЕВ НА ВОДЕ

Ежегодно на водных объектах России тонут тысячи людей. Многолетние данные свидетельствуют, что практически каждый второй утонувший, находился в состоянии алкогольного опьянения. Самая острая и болезненная тема – это гибель детей. Основными причинами детского травматизма на воде являются неумение детей плавать и нахождение их возле воды без присмотра взрослых.

Вода не страшна тем, кто умеет плавать. Человек, умеющий хорошо плавать, чувствует себя на воде

спокойно, уверенно и в случае необходимости может помочь попавшему в беду. Умение хорошо плавать – одна из важнейших гарантий безопасности на воде, но надо помнить, что даже хороший пловец должен соблюдать постоянную осторожность, дисциплину и строго придерживаться правил поведения на воде.

Купаться рекомендуется в специально оборудованных местах: пляжах, бассейнах, купальнях с обязательным прохождением медицинского освидетельствования и ознакомившись с правилами внутреннего распорядка места для купания. В походах место для купания нужно выбирать там, где чистая вода, ровное песчаное или гравийное дно, небольшая глубина (до 2 метров), нет сильного течения и водоворотов.

Смертельно опасно для жизни прыгать в воду в неизвестных местах – можно удариться головой о грунт, сломать себе шейные позвонки, потерять сознание и погибнуть. Также опасно прыгать с мостов, плотов, пристаней и других сооружений – под водой могут быть сваи, рельсы, камни, арматура и т. п.

При плавании часто случается «хлебнуть» воды. Чтобы избавиться от воды, попавшей в дыхательное горло и мешающей дышать, нужно немедленно остановиться, энергичными движениями рук и ног удерживаться на поверхности воды и подняв голову как можно выше, сильно откашляться. Чтобы избежать захлебывания в воде, пловец должен соблюдать правильный ритм дыхания. Плавая в волнах, нужно внимательно следить за тем, чтобы делать вдох, когда находишься между гребнями волн. Плавая против волн, следует спокойно подниматься на волну и скатываться с нее. Если волна идет с гребнем, то лучше всего подныривать под нее немного ниже гребня.

Попав в быстрое течение, не следует бороться против него, необходимо не нарушая дыхания плыть по течению к берегу.

Никогда не следует подплывать к водоворотам. Это самая большая опасность на воде. Оказавшись же в водовороте, не следует поддаваться страху и терять чувство самообладания. Необходимо набрать побольше воздуха в легкие, погрузиться в воду и, сделав сильный рывок в сторону по течению, всплыть на поверхность.

Запутавшись в водорослях, не делайте резких движений и рывков. Нужно лечь на спину, стремясь мягкими, спокойными движениями выплыть в ту сторону, откуда приплыли. Если так не удастся освободиться от растений, тогда освободив руки нужно поджать под себя ноги и постараться осторожно освободиться от растений при помощи рук.

Многие купающиеся часто подплывают к судам, чтобы приятно покачаться на волнах. Это чрезвычайно опасно для жизни. Вблизи идущего теплохода, катера, лодки возникают различные опасные водовороты, волны, течения. Особенно опасно заплывать в вечернее время, с проходящих судов пловца могут не заметить, и он окажется жертвой несчастного случая.

Для не умеющих плавать и плохо плавающих людей особую опасность представляют надувные плав. средства: камеры, пояса и т. п. На таких плав. средствах ни в коем случае нельзя заплывать на глубокое место, так как, в любое время может случиться потеря воздуха и не умеющий плавать окажется в беде.

Нельзя допускать игры в воде с захватом конечностей друг друга, задержкой дыхания и поднимать ложную тревогу.

#### **На воде запрещается:**

- ❖ купаться в местах, где выставлены щиты (аншлаги) с запрещающими знаками и надписями;
- ❖ заплывать за буйки, обозначающие границы плавания;
- ❖ подплывать к любым плав. средствам, прыгать в воду с неприспособленных для этих целей сооружений;
- ❖ загрязнять и засорять водоёмы и берега;
- ❖ купаться в состоянии опьянения;
- ❖ плавать на досках, брёвнах, лежаках, автомобильных камерах и других предметах, представляющих опасность для купания.

Взрослые обязаны не допускать купание детей в неустановленных местах и без присмотра взрослых.

Каждый гражданин обязан оказывать посильную помощь людям, терпящим бедствие на воде.

#### **Меры предосторожности при спасении утопающего**

В холодной воде не снимайте с себя одежду, чтобы избежать переохлаждения организма. Следует снять только обувь и вытащить все из карманов;

Следите, чтобы утопающий в панике не хватался за вас. Если этого не удастся избежать, примените специальные приемы освобождения:

1. Если он схватился за вашу ногу, быстро опустите ее, одновременно приняв вертикальное положение. Поднимите другую ногу и, упершись ею в плечо или грудь утопающего, оттолкнитесь от него, откинувшись назад всем телом.

2. Если он обхватил вас спереди, возьмите его обеими руками под мышки и, приподняв, оттолкните от себя.

3. Если он обхватил вас сзади за шею, опустите голову как можно ниже, чтобы его руки не сомкнулись у вас на горле. Крепко сожмите запястье той его руки, которая находится выше, и резко дерните вперед, приподнимая другой рукой его локоть. Оказавшись таким образом у него за спиной, вы заблокируете одну из его рук.

4. В крайнем случае погружайтесь с головой в воду и, вынырнув за спиной утопающего, крепко обхватите его за плечи.

5. Постарайтесь успокоить паникующего человека и внушить ему, что он спасется только в том случае, если будет вам подчиняться.

Памятка «Первая помощь утопающему после его извлечения из водоема»

После извлечения из водоема пострадавшего, необходимо проверить у него наличие сознания

Способы проверки сознания и дыхания

1. Проверки сознания аккуратно потормоши пострадавшего за плечи и спроси: «Что с Вами? Помощь нужна?».

2. Открой дыхательные пути. Для этого следует положить на лоб пострадавшего, двумя пальцами другой руки поднять подбородок и запрокинуть голову. Наклонись щекой и ухом ко рту и носу пострадавшего, смотри на его грудную клетку.

Прислушайся к дыханию, ощути выдыхаемый воздух на своей щеке, установи наличие или отсутствие движений грудной клетки (в течение 10 секунд).

3. При отсутствии дыхания поручи помощнику вызвать скорую медицинскую помощь: «Человек не дышит. Вызовите скорую помощь. Сообщите мне, что вызвали».

Правила проведения надавливаний на грудную клетку (проводится только на твердой ровной поверхности)

1. Положи основание ладони на середину грудной клетки.

2. Возьми руки в замок. Руки выпрями в локтевых суставах, плечи расположи над пострадавшим так, чтобы давление осуществлялось перпендикулярно плоскости грудины. Давление руками на грудину пострадавшего выполняй весом всего туловища, на глубину 5-6 см с частотой 100-120 в минуту.

3. Детям до года давление на грудину производится двумя пальцами. Детям более старшего возраста – одной или двумя руками (пальцы рук берутся в замок).

У взрослых основание ладони одной руки помещается на середину грудной клетки пострадавшего, вторая рука помещается сверху первой, кисти рук берутся в замок.

Последовательность проведения искусственного дыхания

1. Запрокинь голову пострадавшего, положив одну руку на его лоб, приподняв подбородок двумя пальцами другой руки.

2. Зажми нос пострадавшего двумя пальцами. Сделай свой нормальный вдох, герметично обхватив своими губами рот пострадавшего и выполни равномерный выдох в его дыхательные пути в течении 1 секунды, наблюдая за подъемом его грудной клетки. На 2 вдоха искусственного дыхания должно быть потрачено не более 10 секунд.

3. Чередуй 30 надавливаний на грудину с 2 вдохами искусственного дыхания, независимо от количества человек, проводящих реанимацию.

В случае, если пострадавший задышал – уложить его в устойчивое боковое положение, контролировать его состояние, оказывать психологическую поддержку и ожидать приезд скорой медицинской помощи.

**Отправляясь на водоём, всегда помните известное правило: «С водой не шути!»**