

ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ НА ВОДОЕМАХ

Наступил долгожданный купальный сезон. Сотни жителей города устремляются 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.

Открытые водоемы, безусловно, источник опасности, и поэтому осторожность при купании и плавании вполне оправдана.

Купание полезно только здоровым людям, поэтому проконсультируйтесь с врачом, можно ли вам купаться. Лучшее время суток для купания - 8-10 часов утра и 17-19 часов вечера. Не следует купаться раньше чем через час-полтора после приема пищи.

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

С наступлением жаркой погоды, мы хотим дать вам несколько советов по соблюдению правил безопасности на водоемах.

Правила безопасного поведения на воде:

- НЕ нырять в незнакомых местах;
- НЕ заплывать далеко;
- НЕ выплывать на судовой ход и не приближаться к судам;
- НЕ устраивать игр в воде;
- НЕ плавать на надувных матрацах или камерах (матрацы предназначены для загарания на берегу);
- НЕ купаться в нетрезвом виде;
- НЕ оставляйте без присмотра детей.

Если тонет человек:

Сразу громко зовите на помощь: «Человек тонет!»

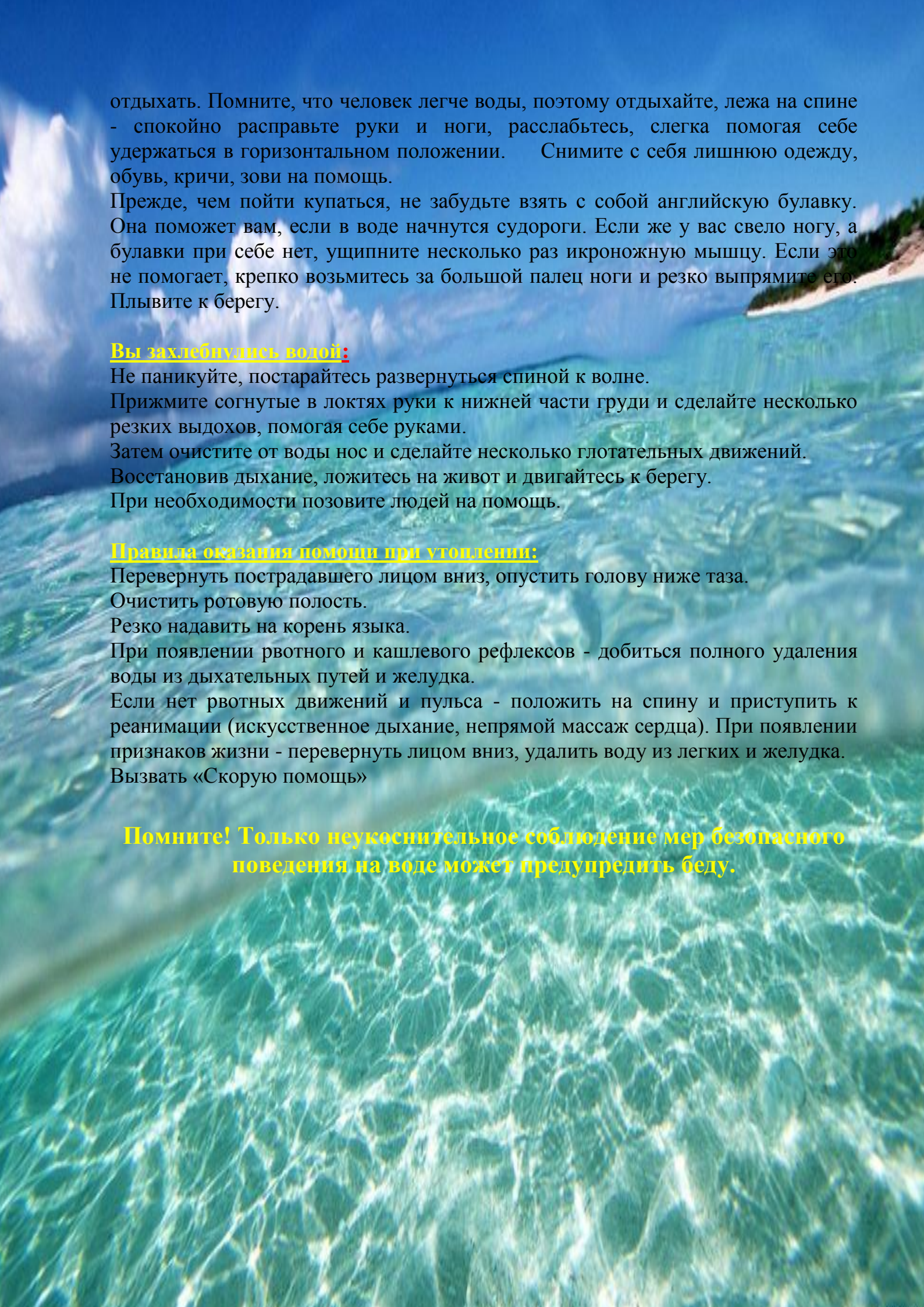
Попросите вызвать спасателей и «скорую помощь».

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. Если вы далеко от берега, а силы на исходе, не тратьте их на страх и панику. Умеющий проплыть десять метров проплывет и сто, если будет



отдыхать. Помните, что человек легче воды, поэтому отдыхайте, лежа на спине - спокойно расправьте руки и ноги, расслабьтесь, слегка помогая себе удержаться в горизонтальном положении. Снимите с себя лишнюю одежду, обувь, кричи, зови на помощь.

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.

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:

Перевернуть пострадавшего лицом вниз, опустить голову ниже таза.

Очистить ротовую полость.

Резко надавить на корень языка.

При появлении рвотного и кашлевого рефлексов - добиться полного удаления воды из дыхательных путей и желудка.

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.

Вызвать «Скорую помощь»

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