

## Профилактика несчастных случаев на воде.

Что может быть лучше в жаркий летний день, чем отдых у воды? Но даже отдыхать нужно правильно. Только неукоснительное соблюдение мер безопасного поведения на воде может предупредить беду.



Главное - купаться можно только в специально оборудованных местах.

Не заплывайте за буйки и другие ограждающие знаки и не подплывайте близко к проходящим судам, лодкам и катерам. Даже если вы уверенно держитесь на воде - никто не застрахован от внезапной судороги или ухудшения самочувствия. Поэтому не стоит полагаться только на свои навыки пловца - опасно заплывать далеко, можно не рассчитать свои силы.

Не ныряйте и не прыгайте в воду в незнакомом месте. Опасен и зарастающий травой водоем. Если же не умеете плавать, не заходите в воду глубже, чем по пояс.

И ни в коем случае не употребляйте спиртных напитков ни до, ни во время купания!

Родителям необходимо следить за детьми, и даже если ребенок умеет плавать, он вряд ли сможет правильно распределить свои силы, поэтому не отпускайте их из виду даже на непродолжительное время. Обязательно наденьте на ребенка спасательный жилет.

Следует помнить: дети мерзнут в воде гораздо быстрее взрослого, поэтому его нахождение в воде не должно оставаться бесконтрольным: продолжительность купания напрямую зависит от температуры воздуха и воды, от влажности воздуха и силы ветра.

### **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 тонете сами:*

- 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. 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, что каждый гражданин обязан оказывать посильную помощь людям, терпящим бедствие.

При возникновении любой чрезвычайной ситуации звоните по номерам «101» или «112», звонок доступен даже при нулевом балансе телефона.

