

## Правила безопасного поведения на воде

1. Не купайтесь в запрещенных местах.
2. Не купайтесь в одиночку: в случае опасности товарищ поможет тебе.
3. Не балуйтесь в воде, не устраивайте шумную возню.
4. Не ныряйте в незнакомом месте.
5. Не купайтесь в очень холодной воде.
6. Не купайтесь в грязной воде.
7. Не оставляйте без присмотра вблизи открытой воды малолетних детей.
8. Не подплывайте близко к идущим судам.

### Купаться в нетрезвом состоянии запрещено!

Если что-то произошло в воде, никогда не пугайся и не кричи. Во время крика в твои легкие может попасть вода, а это как раз и есть самая большая опасность.

### ЕСЛИ ВЫ НАЧИНАЕТЕ ТОНУТЬ:

при судороге ног:

- позовите находящихся поблизости людей на помощь;
- постарайтесь глубоко вдохнуть воздух, расслабиться и свободно погрузиться в воду лицом вниз;
- возьмитесь двумя руками под водой за голень сведенной ноги, с силой согните колено, а затем выпрямите ногу с помощью рук, делая это несколько раз, пока можете задерживать дыхание;
- при продолжении судорог до боли щипайте пальцами мышцу, попросите спасающих вас людей поднырнуть и укусить вас за нее;
- после прекращения судорог смените стиль плавания или некоторое время полежите на спине, массируя руками ногу, затем медленно плывите к берегу.

Вы захлебнулись водой:

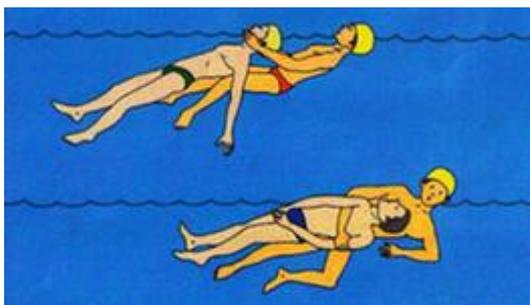
- не паникуйте, постарайтесь развернуться спиной к волне;
- прижмите согнутые в локтях руки к нижней части груди и сделайте несколько резких выдохов, помогая себе руками;
- затем очистите от воды нос и сделайте несколько глотательных движений;
- восстановив дыхание, ложитесь на живот и двигайтесь к берегу;
- при необходимости позовите людей на помощь.



### ВЫ УВИДЕЛИ ТОНУЩЕГО ЧЕЛОВЕКА:

- привлеките внимание окружающих громким криком «Человек тонет!», вызовите «Скорую помощь» и, скинув одежду и обувь, доплывите до утопающего;
- спасательный круг, резиновую камеру или надувной матрас кидайте в воду по возможности ближе к утопающему;
- если человек находится в воде вертикально или лежит на

животе, подплывите к нему сзади и за волосы (либо, просунув руку под подбородок) приподнимите ему голову, перевернув на спину, чтобы лицо находилось над водой;



-если человек лежит на спине, подплывайте со стороны головы;

-не давайте утопающему схватить вас за руку или за шею — поднырните под него и слегка ударьте снизу по подбородку, развернув спиной к себе;

-при погружении человека на дно оглянитесь вокруг, запомните ориентиры на берегу,

чтобы течение не отнесло вас от места погружения, затем начинайте под водой искать утонувшего;

-при обнаружении тела возьмите его за волосы и, резко оттолкнувшись от дна, всплывайте на поверхность;

-если утонувший не дышит, прямо в воде сделайте ему несколько вдохов «изо рта в рот» и, подхватив его одной рукой за подбородок, плывите к берегу.

## ОКАЗАНИЕ ПЕРВОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ПОМОЩИ:

**ПОМНИТЕ!** Паралич дыхательного центра наступает через 4-6 минут после погружения под воду, а сердечная деятельность может сохраняться до 15 минут. Поэтому мероприятия первой помощи должны выполняться быстро!

При попадании жидкости в дыхательные пути:



-положите пострадавшего животом на согнутое колено;

-проведите очистку от слизи, слюны носовой полости и носоглотки;

-путем сдавливания грудной клетки удалите воду, попавшую в дыхательные пути;



-после этого пострадавшего уложите на спину и при отсутствии дыхания или сердечной деятельности проведите искусственное дыхание и непрямой массаж сердца.