

# ПАМЯТКА БЕЗОПАСНОСТИ НА ВОДЕ



■ Купаться можно только в разрешенных и специально оборудованных местах и в присутствии взрослых.

■ Нельзя заходить на глубокое место, если не умеешь плавать или плаваешь плохо.

■ Нельзя нырять в незнакомых местах и заплывать за буйки.

■ Нельзя устраивать на воде игры, связанные с нырянием и захватами.

■ Нельзя плавать на надувных матрасах и камерах, на бревнах, досках, самодельных плотках.

■ Купаться лучше утром или вечером, когда солнце греет, но еще нет опасности перегрева. В воде следует находиться 10-15 минут, перед заплывом необходимо обтереть тело водой.

■ Не следует входить или прыгать в воду после длительного пребывания на солнце, т.к. при охлаждении в воде наступает сокращение мышц и могут появиться судороги. При судорогах немедленно выйти из воды.

■ Нужно помнить, что лучшим способом для отдыха на воде является положение "лежа на спине".

■ **ИЗБЕГАЙТЕ УПОТРЕБЛЕНИЕ АЛКОГОЛЯ** до и во время нахождения в воде или у береговой линии. Алкоголь ухудшает чувство равновесия, координацию движений и самоконтроль.

**ПОМНИТЕ:** купание в нетрезвом виде может привести к трагическому исходу!



## ЕСЛИ СЛУЧИЛАСЬ БЕДА

■ **При судорогах:**

- При ощущении стягивания пальцев руки, надо быстро, с силой сжать кисть руки в кулак, сделать резкое отбрасывающее движение рукой в наружную сторону, разжать кулак.

- При судороге икроножной мышцы необходимо при сгибании двумя руками обхватить стопу пострадавшей ноги и с силой подтянуть стопу к себе.

■ **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.

- Очистите от воды нос и сделайте несколько глотательных движений.

- Восстановив дыхание, ложитесь на живот и двигайтесь к берегу.

■ **Если тонешь сам:**

- Не паникуйте, зовите на помощь

- Перевернитесь на спину, широко раскиньте руки, расслабьтесь, сделайте несколько глубоких вдохов.

■ **Если тонет человек:**

- Громко зовите на помощь: "Человек тонет!". Вызывайте спасателей и "скорую помощь".

- Подплывать к утопающему опасно - человек в панике может вас потянуть вслед за собой. Не позволяйте хвататься за вас.

- Транспортировать пострадавшего надо так, чтобы его дыхательные пути находились над поверхностью воды. На берегу нужно 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 рефлексов 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.

Если человек уже погрузился в воду, не оставляйте попыток найти его на глубине, а затем вернуть к жизни. Это можно сделать, если утонувший находился в воде не более 6 минут!

