



ВНИМАНИЕ!

ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОГО ПОВЕДЕНИЯ НА ВОДЕ

Одна из самых распространенных причин гибели на воде – это нарушение правил безопасного поведения на воде, которые следует соблюдать неукоснительно:

- не нырять в незнакомых местах;
- не заплывать за буйки;
- не устраивать игры на воде, особенно в глубоких местах;
- не плавать далеко на надувных матрасах или камерах;
- не купаться в нетрезвом виде.

ЕСЛИ ВЫ ТОНЕТЕ, ТО НЕОБХОДИМО:

- подать сигнал голосом или рукой;
- в воде не надо сбрасывать одежду, которая поможет поддержать температуру тела на несколько градусов выше температуры водоема, в котором вы оказались;
- если свело ногу, желательно на секунду погрузиться с головой в воду, и, распрямив ногу, сильно потянуть рукой на себя ступню за большой палец.

ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ:

Четыре – пять минут – это предельный срок, в течение которого человека можно вернуть к жизни после прекращения дыхания и кровообращения:

- подплывая к утопающему, надо обхватить его так, чтобы он не смог вцепиться в вас, лучше всего сзади за плечи;
- на берегу надо осмотреть пострадавшего, повернув на бок, прочистить нос и рот от песка, тины;
- положив пострадавшего животом вниз на свое колено так, чтобы голова свесилась, надавливая на спину, выплеснуть воду из желудка и дыхательных путей;
- после этого положить пострадавшего на спину, запрокинуть голову и начинать делать искусственное дыхание, сочетая с непрямой массаж сердца.

В случае возникновения ЧС на воде необходимо сообщить о случившемся по телефону «01», 2-00-01