

# ПАМЯТКА

## *Безопасность на воде*

Наступает купальный сезон. Каждый год случаются трагические происшествия, подтверждающие выражение, что вода не прощает неуважительного отношения к себе.

### **Для собственной безопасности помните элементарные правила поведения на воде:**

- Если все члены вашей семьи умеют плавать – уже хорошо! Это умение - одна из важнейших гарантий безопасного отдыха на воде, но даже хороший пловец должен соблюдать постоянную осторожность и придерживаться правил поведения на воде.

- . Никогда не оставляйте детей у воды без присмотра: маленький ребёнок может утонуть даже на глубине 10 см.

- Купайтесь в местах, где вы хорошо изучили особенности дна и течения. На дне могут быть: затонувшие бревна, сваи, арматура, битые стёкла и пр. В незнакомом месте могут оказаться опасные неожиданности: обрыв дна, холодный ключ, заросли водорослей и т.п.

- Не совершайте заплывов в состоянии алкогольного опьянения, при тяжелых заболеваниях сердечнососудистой и дыхательной системы.

- Начинайте купаться в солнечную безветренную погоду при температуре воды не ниже 17-19 градусов, воздуха 20-25 градусов.

- Если вы не умеете плавать или плохо плаваете, то не отплывайте далеко от берега на надувных плавсредствах (камерах, кругах, резиновые матрацы и т.п.)

- . В любом случае рассчитывайте свои силы. Не заплывайте далеко.

- Соблюдайте правил катания на лодке. Перед посадкой в лодку, надо осмотреть ее и убедиться в её исправности и в наличии необходимого оборудования: весел, руля, уключин, черпака для отлива воды, спасательного круга и спасательных жилетов по числу пассажиров. Посадку в лодку производят, осторожно ступая посреди настила. Садиться на скамейки нужно равномерно. Нельзя садиться на борт лодки, пересаживаться с одного места на другое, а также переходить с одной лодки на другую, раскачивать лодку и нырять с нее.

### **Правила оказания помощи при утоплении:**

Если терпящий бедствие человек еще держится на поверхности, подплывать к нему следует сзади, чтобы избежать захвата с его стороны. В случае захвата лучше погрузиться с ним в воду. В этом случае срабатывает инстинкт самосохранения и спасаемый отпускает спасателя. Если тонущий погрузился в воду, надо нырнуть и стараться обнаружить его. Найдя тонущего, необходимо взять его за руку или за волосы и, оттолкнувшись от дна, всплыть на поверхность. Доставив пострадавшего на берег, приступают к оказанию первой медицинской помощи. Считается, что это можно сделать, если человек находился в воде не более 6 минут, но в любом случае нужно пытаться оказать посильную помощь до прибытия бригады «скорой». Последовательность действий:

1. Вызвать «Скорую помощь» (если есть возможность, пусть это делает один человек, а другой оказывает помощь).

2. Перевернуть пострадавшего лицом вниз, опустить голову ниже таза.

3. Очистить ротовую полость.

4. Резко надавить на корень языка.

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

6. 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.

*Памятка подготовлена МКУ «Управление ГОЧС г. Кимры»*