

ПАМЯТКА о поведении на воде

- ✓ Не заходить в воду не умея плавать!
- ✓ Купаться можно только в разрешённых и хорошо известных местах;
- ✓ Паника основная причина трагедий на воде. Никогда не поддавайтесь панике.
- ✓ Необходимо уметь правильно управлять своими возможностями.

При нахождении на воде ЗАПРЕЩЕННО:

- заходить глубоко в воду если не умеешь плавать, или плаваешь плохо и неуверенно;
- играть на глубине и в игры с захватами;
- купаться в заболоченных местах и там, где есть водоросли или тина;
- купаться в штормовую погоду или в местах сильного прибоя;
- купаться при недомогании, повышенной температуре, острых инфекционных заболеваниях;
- нырять в незнакомых местах с мостов, обрывов и других возвышений на дне могут оказаться притопленные бревна, камни, коряги и др.;
- отплывать далеко от берега;
- плавать на бревнах, досках, самодельных плотах, плавать на надувных матрасах или камерах если плохо плаваешь;
- подавать крики ложной тревоги.
- подплывать к проходящим судам, заплывать за буйки, ограничивающие зоны заплыва и выплывать на фарватер;
- цепляться за лодки, залезать на знаки навигационного оборудования: бакены, буйки и т.д.;

Необходимо помнить:

- если вы оказались в воде на сильном течении, не пытайтесь плыть навстречу течению. В этом случае нужно плыть по течению, но так, чтобы постепенно приближаться к берегу;
- если вы попали в водоворот, наберите побольше воздуха, нырните и постарайтесь резко свернуть в сторону от него;

Если вы начинаете тонуть:

- 1. При судороге ног:
 - не паникуйте;
 - 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 сведённой 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;
 - после прекращения судорог смените стиль плавания или некоторое время полежите на спине, массируя руками ногу, затем медленно плывите к берегу.
- 2. 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.

Оказание помощи тонущему человеку

- 1. Вы увидели утопающего человека в первую очередь кричите о помощи. Чем больше людей вокруг узнают о тонущем человеке, тем больше шансов спасти его.
- 2. Плыть спасать самостоятельно можно только в том случае, если вы уверены в том, что плаваете хорошо и чувствуете себя хорошо, плыть наудачу не стоит ни в коем случае.
- 3. Прежде чем прыгать в воду, снимите обувь: набухшие в воде кроссовки будут только мешать плыть и держаться на воде.
- 4. Постарайтесь по дороге к воде схватить что-нибудь из плавучих средств. Обычно это надувной матрас, подушка или детский круг.
- 5. Как только окажетесь рядом с утопающим, плывите к нему сзади. Ни в коем случае не подплывайте спереди! Утопающий человек паникует он постарается схватить вас и потянет за собой. Если такое все же произойдёт, нужно расцепить руки утопающего и сбросить его. Иначе спасение потребуется уже вам.
- 6. Подхватите утопающего подмышки сзади, переверните лицом вверх. Плывите к берегу, помогая себе свободной рукой и ногами. Вот тут очень пригодится любое надувное средство.
- 7. Вытащив пострадавшего на берег, внимательно осмотрите на наличие повреждений, проверьте дыхание и сердцебиение.
- 8. Если пострадавший наглотался воды, то переверните его лицом вниз и согните тело вперёд. Голова должна быть опущена ниже груди. Руками разожмите челюсти: часто у утопающих случается спазм лицевых мышц. Удалите тину, ил или песок изо рта и носоглотки. Проследите, чтобы вытекла вся вода. Проверьте наличие дыхания и пульса.
- 9. Если дыхания нет, сердцебиения не слышно, а зрачки расширены то немедленно приступайте к реанимации. Начинайте делать искусственное дыхание и непрямой массаж сердца.
- 10. Положите пострадавшего на ровную твёрдую поверхность. Запрокиньте голову назад, освободите рот и отодвиньте подбородок вниз. Зажмите нос пострадавшего пальцами одной руки, второй рукой держите подбородок. Делайте 1 вдох в рот пострадавшего и 3-4 резких надавливаний на область грудины. По правилу должно быть 17 вдохов в минуту и 60-70 надавливаний на грудь. Внимательно следите за пульсом: как только появился слабый пульс, непрямой массаж сердца следует прекратить, т.к. сердце может остановиться. При самостоятельном дыхании и сердцебиении пострадавшего необходимо укрыть тёплым покрывалом и отправить в больницу.