

ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОГО ПОВЕДЕНИЯ НА ВОДЕ

1. 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.
2. Не плавай в одиночку: в случае опасности товарищ поможет тебе.
3. Не следует плавать сразу после еды.
4. Не балуйтесь в воде, не деритесь, не устраивайте шумную возню.
5. Не плавайте в незнакомом месте без взрослых.
6. Не ныряйте в незнакомом месте.
7. Не плавайте в очень холодной воде.
8. Не плавайте в грязной воде.

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 укусят 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:

- привлечите 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.

**телефон службы спасения - 01
с мобильного телефона - 112**

**ГБУ "Комплексный центр социального
обслуживания населения"
Старицкого района**



**в любой ситуации
к Вам придет на помощь
служба спасения**

**безопасность на воде
что делать при наводнении**

Уважаемые родители!

Разъясните вашему ребенку основные правила поведения на воде:

Купайся только в разрешенных местах.

Не купайся в одиночку в незнакомом месте.

Не заплывай за буйки.

Пользуйся надувным матрасом (кругом) только под присмотром взрослых.

Держись поближе к берегу, чтобы в любой момент можно было коснуться ногами дна.

Никогда не зови на помощь в шутку – в другой раз, когда помощь действительно понадобится, все подумают, что ты опять шутишь.

Не шали в воде. Не окунай друзей с головой и не ставь им подножки.

Не купайся подолгу, чтобы не переохладиться и не заболеть.

Не стой на обрывистом берегу или на краю причала.

Если ты не умеешь плавать, не бросайся на помощь.

Если кто-то тонет – брось ему спасательный круг, надувную игрушку или матрас и позови взрослых.

Не поддавайтесь панике!

Если начали тонуть

- ♦ Не барахтайтесь, а перевернитесь на спину, выплывайте воду и сделайте глубокий вдох.
- ♦ Отдохнув, спокойно плывите к берегу.
- ♦ Зовите на помощь, если это необходимо.
- ♦ Если вы заплыли слишком далеко, устали и, оглянувшись на далекий берег, испугались, что не сумеете вернуться, тогда вам поможет умение отдыхать на воде. Отдохните 2 – 3 минуты, лягте на спину, расправив ноги и руки, расслабьтесь, лишь легкими движениями рук и ног помогая себе удерживаться в горизонтальном положении.



Если у вас на глазах тонет человек

- ♦ Бросьте ему спасательный круг (игрушку, матрас).
- ♦ Ободрите его криком.
- ♦ Плывите на помощь.
- ♦ Поднырните под него и, взяв сзади каким-нибудь приемом захвата (например, за волосы), плывите вместе с ним к берегу.
- ♦ Выйдя на сушу, поверните его голову набок, прочистите пальцем забитые тиной или песком рот и нос.
- ♦ Положите пострадавшего животом себе на колено (голова должна свешиваться вниз) и, сильно нажав, вытесните воду из желудка и дыхательных путей.
- ♦ Вызовите скорую помощь.

Если вы начали покрываться «гусиной кожей», а зубы стали отбивать чечетку:

- ♦ Немедленно выйдите из воды, вытрясите воду из ушей и вытретесь насухо.

Если у вас переохлаждение тела и сводит конечности, а возможности немедленно выйти из воды нет:

- ♦ Измените стиль плавания – плывите на спине.
- ♦ При ощущении стягивания пальцев руки быстро, с силой сожмите кисть руки в кулак, сделайте резкое отбрасывающее движение рукой в наружную сторону и разожмите кулак.
- ♦ При судороге ноги погрузитесь на секунду в воду с головой и, выпрямив сведенную судорогой ногу, сильно потяните на себя ступню за большой палец.
- ♦ При судороге икроножной мышцы согните, двумя руками обхватите стопу пострадавшей ноги и с силой подтяните стопу к себе.
- ♦ При судорогах мышц бедра обхватите рукой ногу с наружной стороны ниже голени у лодыжки (за подъем) и, согнув ее в колене, потяните рукой с силой назад к спине.
- ♦ Произведите укалывание любым острым подручным предметом (булавкой, иголкой и т. п.)

Помните, что утонувшего можно спасти,

если он пробыл под водой менее 6 минут!