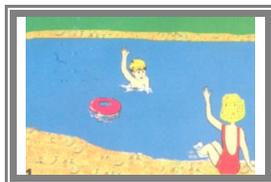


## Безопасность на воде

- пользуйтесь только оборудованными пляжами и исследованными местами купания;

- не оставляйте детей одних без присмотра взрослых, и постоянно держите их в поле зрения;



- не купайтесь в состоянии алкогольного или наркотического опьянения;



- не купайтесь, а тем более не ныряйте в незнакомых водоемах (неизвестная глубина, камни, коряги);

- не устраивайте в воде игры с «шуточными» утоплениями;

- не заплывайте за буйки;  
- не приближайтесь к катерам, лодкам, парходам судам;



- нельзя плавать на досках, бревнах, лежаках, автомобильных камерах и надувных матрацах;

- Если у Вас в воде появилась «мышечная судорога» (свело ногу) – погрузитесь на секунду в воду с головой, и распрямив сведенную судорогой ногу, с силой потяните за большой палец ступню на себя.

Единая служба спасения

**01** - с городского  
**112 или 101** - с сотового

## Меры безопасности при эксплуатации плавсредств.

- при посадке в плавсредство не вставляйте на борта и сиденья;  
- нельзя сидеть на бортах, а так же переходить с места на место и пересаживаться на другие плавсредства;

- нельзя пользоваться лодкой детям до 16 лет без сопровождения взрослых;



- нельзя пересекать курс идущего судна, кататься вблизи шлюзов, плотин и мостов;



- не перегружайте плавсредство;

- при движении не выставлять руки за борт;

- нельзя нырять с плавсредства

## Техника спасения на воде

- Заметив тонущего, следует быстро попросить людей вызвать «скорую помощь», найти лодку или плавучие предметы, веревку. Без плавсредства лучше плыть к нему вдвоем - втроем.
- Подплыв к утопающему, надо поднырнуть под него и, взяв сзади одним из приемов захвата (классический за волосы) и плыть вместе с ним к берегу.



- Если он в отчаянье пытается схватить вас за шею, руки или ноги – нырните: тонущий человек, повинувшись инстинкту самосохранения, выпустит вас.

**Помните!**  
**утонувшего можно спасти, если он пробыл под водой менее 6 минут**

Горячая линия Государственная инспекция по маломерным судам  
8 (8142) 55-00-01

Государственное учреждение Карельская Республиканская служба спасения на водах  
8 (8142) 73-35-16

## Пострадавший извлечен из воды

Различают:

### - «бледное» утопление (когда вода не попала в желудок и легкие):

Резкая бледность. Выделение небольшого количества пены изо рта (или ее отсутствие).



Зрачки расширены и не реагируют на свет. Нет сознания и пульса на сонной артерии.



### - истинное «синее» утопление:

Лицо синюшного цвета. Видны набухшие вены на шее. Много пенистых выделений изо рта и носа. Это означает, что легкие наполнены водой и пострадавший в очень опасном состоянии

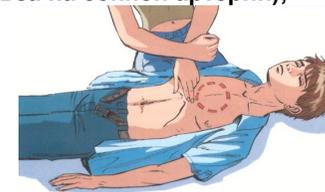


### Необходимо:

- Отчистить рот и нос пострадавшего, которые могут быть забиты тиной или песком (повернув голову набок);
- Как можно скорее положить пострадавшего животом на свое колено (голову свесить лицом вниз), и сильно нажав, выплеснуть воду из желудка и дыхательных путей;
- Если нет рвоты, повернуть пострадавшего на спину, и проверить наличие пульса на сонной артерии;
- Если пульс не появился, надо положить пострадавшего на спину и приступить к реанимации;

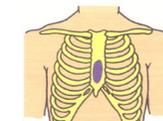
## Пытаемся помочь пострадавшему до приезда скорой помощи (сердечно-легочная реанимация)

- Освободить грудную клетку от одежды и расстегнуть поясной ремень;
- Прикрыть двумя пальцами мочевидный отросток;
- Нанести удар кулаком по груди (недопустимо наносить удар при наличии пульса на сонной артерии);



- Начать непрямой массаж сердца:

1. Сдавливание грудины проводите основанием ладони, вертикально вниз к позвоночнику.



2. Запомните анатомическое расположение точки для непрямого массажа сердца.

3. Запомните правильное положение рук при выполнении массажа сердца.



4. Начинаем делать комплекс сердечно-легочной реанимации: Нажимаем на грудь с частотой не менее 60 раз в минуту. После каждых 15 нажатий зажимаем пострадавшему нос и делаем два вдоха ему в рот. Если пострадавшего спасают 2 человека – делаем два вдоха после 5 надавливаний на грудь

- Приподнять ноги пострадавшего – для быстрого возврата крови к сердцу;
- Приложить холод к голове – для сохранения жизни головного мозга;

- Повернуть пострадавшего на живот и надавить кулаками ниже пупка – для удаления воздуха из желудка

Главное управление МЧС России  
по Республике Карелия  
отдел безопасности людей на водных  
объектах

## Правила поведения на водоемах



**ПАМЯТКА  
НАСЕЛЕНИЮ**

---

г. Петрозаводск