

Правила безопасного поведения на воде!

С наступлением купального сезона учащается количество несчастных случаев на воде. Главное управление МЧС России по Саратовской области обращается к жителям с просьбой более ответственно относиться к проведению своего отдыха вблизи рек и водоемов. Не забывайте простых правил, нарушение которых может стоить жизни Вам и Вашим близким:

- не купайтесь и тем более не ныряйте в незнакомых местах и не заплывайте за буйки;
- не уплывайте на надувных матрасах далеко от берега;
- не купайтесь в нетрезвом виде;
- обязательно научите плавать своих детей и не оставляйте их без присмотра.

Советы по поведению человека на воде:

- если вы устали, то отдыхайте на воде, лежа на спине; для этого расправьте руки и ноги, лягте головой на воду и расслабьтесь;
- если вы замерзли, согревайтесь, по очереди напрягая руки и ноги; отдохнув, снова плывите к берегу;
- если вас подхватило течение реки – двигайтесь по диагонали к ближайшему берегу;
- если у вас свело ногу, погрузитесь с головой в воду и, распрямив ногу, с силой, рукой потяните на себя ступню за большой палец.

Также полезно знать правила первой помощи пострадавшим при утоплении и тепловом ударе.

Утопление – заполнение дыхательных путей жидкостью или жидкими массами. Признаками утопления являются выделение пены изо рта, остановка дыхания и сердечной деятельности, посинение кожных покровов, расширение зрачков.

Первая помощь:

1). Очистить полость рта, уложив пострадавшего животом на бедро спасателя так, чтобы голова пострадавшего свисала к земле, энергично нажимая на грудь и спину, удалить воды из желудка и легких.

2). После этого сразу приступить к проведению искусственного дыхания: через каждые 5-6 нажатий на область сердца вдувают воздух через рот или нос. Так делают до полного восстановления дыхания и сердцебиения.

После нормализации дыхания и сердечной деятельности пострадавшего следует согреть, укрыть и дожидаться приезда медиков.

При длительном пребывании на солнце может возникнуть такое неотложное состояние как тепловой удар, чаще всего он может случиться у детей, проявляется он вначале тошнотой, затем рвотой, головной болью, повышением температуры до 39-40о, в тяжелых случаях сопровождается потерей сознания.

Пострадавшего срочно вынести в прохладное место, обеспечить доступ свежего воздуха, освободить от одежды, напоить холодной водой, наложить холодный компресс на голову. В более тяжелых случаях показано обертывание простыней, смоченной холодной водой, обливание прохладной водой, лед на голову и паховые области, можно дать понюхать вату, смоченную нашатырным спиртом. Остаться рядом с пострадавшим до прибытия врачей.

Уважаемые сограждане! Будьте предельно внимательны, не дайте несчастным случаям омрачить Вашу жизнь!

УВАЖАЕМЫЕ РОДИТЕЛИ!

**Безопасность жизни детей на водоемах во многих случаях зависит
ТОЛЬКО ОТ ВАС!**

В целях недопущения гибели детей на водоемах в летний период обращаемся к Вам с убедительной просьбой: провести разъяснительную работу о правилах поведения на природных и искусственных водоемах и о последствиях их нарушения. Этим Вы предупредите несчастные случаи с Вашими детьми на воде, от этого зависит жизнь Ваших детей сегодня и завтра.

Категорически запрещено купание:

- детей без надзора взрослых;
- в незнакомых местах;
- на надувных матрацах, камерах и других плавательных средствах (без надзора взрослых);

Необходимо соблюдать следующие правила:

- Прежде чем войти в воду, сделайте разминку, выполнив несколько легких упражнений.
- Постепенно входите в воду, убедившись в том, что температура воды комфортна для тела (не ниже установленной нормы).
- Не нырять при недостаточной глубине водоема, при необследованном дне (особенно головой вниз!), при нахождении вблизи других пловцов.
- При купании в естественном водоеме не заплывать за установленные знаки ограждения, не подплывать близко к моторным лодкам и прочим плавательным средствам.
- Во избежание перегрева отдыхайте на пляже в головном уборе.

Не допускать ситуаций неоправданного риска, шалости на воде.

