

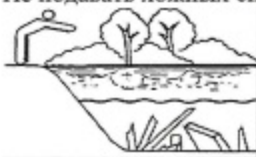
## Памятка о правилах поведения на воде

Наступила летняя пора – время каникул и отпусков. Многие жители Приморского района проводят свободное время на водоемах города. Умение хорошо плавать - одна из важнейших гарантий безопасного отдыха на воде, но помните, что даже хороший пловец должен соблюдать постоянную осторожность, дисциплину и строго придерживаться правил поведения на воде.

В связи с этим хочется напомнить правила поведения на воде и меры предосторожности, которые должны знать все, и особенно взрослые, отвечающие за безопасность детей.

### 1. Самые простые правила поведения на воде:

- Купайтесь в специально оборудованных местах;
- Не купайтесь в состоянии алкогольного опьянения;
- Не ныряйте в незнакомых местах – на дне могут быть брёвна, камни, корневища деревьев;
- Перед купанием лучше выждать 5-10 минут в тени, чтобы не входить в воду перегретым, но и входить в воду с «гусиной кожей» тоже недопустимо;
- Не следует плавать сразу после еды. В воде нельзя доводить себя до озноба;
- Нельзя купаться у крутых, обрывистых и заросших растительностью берегов - склон дна может оказаться очень засоренным корнями и растительностью;
- Не заплывайте за буйки;
- Не выплывайте на курс моторных судов и не приближайтесь близко к судам, моторным лодкам и катерам;
- Не пугайте людей в воде, не хватайте друг друга за руки и ноги во время водных игр;
- Чтобы избавиться от воды, попавшей в дыхательные пути и мешающей дышать, нужно немедленно остановиться, энергичными движениями рук и ног удерживаться на поверхности воды и, подняв голову возможно выше, сильно откашляться;
- Не подавать ложных сигналов тревоги.



### 2. Если тонет человек:

- Прежде всего, дайте себе секунду на размышление. Нет ли рядом спасательного средства? Сгодится все, что увеличит плавучесть человека и, что вы в состоянии до него добросить (доску, автомобильную камеру, надувной круг, длинную веревку с узлом на конце, пластиковые бутылки и пр.);
- Зовите на помощь: - «Человек тонет!»;
- Примите меры по вызову спасателей и медицинской помощи;
- Если хорошо плаваете, снимите одежду и обувь и в плывть доберитесь до тонущего человека;
- Подплывите к тонущему человеку сзади, обхватите за шею и подтягивайте к берегу;
- Не давайте утопающему схватить себя. Если он тянет вас ко дну, можно оглушить его ударом или нырнуть поглубже и тогда он отпустит вас. В этом случае утопающего лучше транспортировать, ухватив за волосы;
- Если утопающий ушел под воду – запомните ориентиры по координатам на берегу. По возможности, ныряя, попытайтесь найти человека и транспортировать на берег.



### 3. Если тонете вы:

- Не паникуйте;
- Снимите с себя лишнюю одежду, обувь, кричите, призывая на помощь;
- Если не чувствуете в себе сил - лягте на спину, расслабьтесь, сделайте несколько глубоких вдохов;
- Запутавшись в водорослях, не делайте резких движений и рывков. Необходимо лечь на спину, стремясь мягкими, спокойными движениями выплыть в ту сторону, откуда приплыл. Если таким

образом не удаётся освободиться от растений, то, нужно постараться осторожно освободиться от них при помощи рук;

- При переохлаждении могут возникнуть судороги, произойти остановка дыхания, потеря сознания. Повышают вероятность возникновения судорог резкие движения, чрезмерное напряжение мышц. Поэтому, находясь долго в воде, старайтесь почаще менять стили плавания и не пытайтесь плавать быстро, чтобы не перегружать мышцы. При судорогах пальцев руки следует расправить их с помощью другой руки и расслабить мышцы. Также рекомендуется быстро и сильно сжать кулак, сделать резкое отбрасывающее движение рукой и разжать кулак. При судороге ноги необходимо, на мгновение, погрузившись в воду и распрямив ногу, сильно потянуть на себя ступню за большой палец. Существуют и другие варианты первой "противосудорожной" помощи. Например, несколько раз сильно ущипнуть, укусить или уколоть иглой пораженную мышцу. Если все вышеописанные способы не помогли, нужно вдохнуть побольше воздуха, принять позу "поплавка" и очень спокойно и очень медленно распрямить сведенную ногу руками. Не получилось? Снова наберите воздух и снова... Ведь утонуть в таком положении вы не можете. И, значит, время у вас есть. А вот если паниковать, то из-за судороги вы можете оказаться на дне.



Если нет сил - стань поплавком.

#### 4. Срочная помощь пострадавшему:

- Человека необходимо быстро доставить на берег и оказать следующую помощь:
  - вызвать самому или попросить людей вызвать "Скорую помощь";
  - срочно удалить воду из дыхательных путей (положить пострадавшего на свое согнутое колено так, чтобы голова и верхняя часть грудной клетки свешивались вниз, открыть ему рот и похлопать по спине или надавить на ребра со стороны спины, повторить это несколько раз до бурного вытекания изо рта воды);



- уложить пострадавшего на спину, расстегнуть ему пояс и верхние пуговицы и начать искусственное дыхание, хорошо если помощь оказывают двое, один делает искусственное дыхание, другой затем массаж сердца, не останавливая мер по реанимации до прибытия «скорой помощи»: благодаря вашим действиям пострадавший может еще жить!

Надеемся, что в необходимых случаях вы будете действовать в соответствии с приведенными рекомендациями, которые являются залогом вашей безопасности.

Если попадёте в критическую ситуацию — немедленно звоните спасателям по городскому телефону 01 и по мобильному телефону 101 или 112.

Уважаемые жители и гости Приморского района помните, что отведенных мест для купания на территории района нет! Берегите себя и своих близких!