

ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОСТИ НА ВОДЕ

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 на воде.

Правила безопасного поведения на воде:

- ✚ Купайся только в специально оборудованных местах
- ✚ Не ныряй в незнакомых местах
- ✚ Не заплывай за буйки
- ✚ Не приближайся к судам
- ✚ Не хватай друг друга за руки и ноги во время игр на воде

При пользовании лодкой, катамараном, скутером запрещается:

- ✚ Отправлять в путь без спасательного жилета
- ✚ Отплывать далеко от берега
- ✚ Вставать, переходить и раскачиваться в лодке
- ✚ Залезть в лодку через борт

Если тонет человек:

- ✚ Сразу громко зовите на помощь: «Человек тонет!»
- ✚ Попросите вызвать спасателей и скорую помощь
- ✚ Бросьте тонущему спасательный круг, длинную веревку с узлом на конце
- ✚ Если хорошо плаваете, снимите одежду и обувь и вплавь доберитесь до тонущего. Заговорите с ним.
- ✚ Если услышите адекватный ответ, смело подставляйте ему плечо в качестве опоры и помогите доплыть до берега.
- ✚ Если же утопающий находится в панике, схватил вас и тащит за собой в воду, применяйте силу.
- ✚ Если освободиться от захвата вам не удастся, сделайте глубокий вдох и нырните под воду, увлекая за собой спасаемого. Он обязательно отпустит вас.
- ✚ Если утопающий находится без сознания, можно транспортировать его до берега, держа за волосы.



ВАЖНО!!!

Взрослые должны ознакомить детей с правилами безопасности на водных объектах, прежде чем дети отправятся в лагерь, туристические походы, пикники.

Только неукоснительное соблюдение мер безопасного поведения на воде может предупредить беду.



Правила оказания помощи при утоплении:

- ✚ Перевернуть пострадавшего лицом вниз, опустить голову ниже таза.
- ✚ Очистить ротовую полость.
- ✚ Резко надавить на корень языка.
- ✚ При появлении рвотного и кашлевого рефлексов - добиться полного удаления воды из дыхательных путей и желудка.
- ✚ Если нет рвотных движений и пульса - положить на спину и приступить к реанимации (искусственное дыхание, непрямой массаж сердца). При появлении признаков жизни – перевернуть лицом вниз, удалить воду из легких и желудка.
- ✚ Вызвать “Скорую помощь”.
- ✚ Если человек уже погрузился в воду, не оставляйте попыток найти его на глубине, а затем вернуть к жизни. Это можно сделать, если утонувший находился в воде не более 3 минут.



Если тонешь сам:

- ✚ Не паникуйте.
- ✚ Снимите с себя лишнюю одежду, обувь, кричи, зови на помощь.
- ✚ Перевернитесь на спину, широко раскиньте руки, расслабьтесь, сделайте несколько глубоких вдохов.
- ✚ Прежде, чем пойти купаться, не забудьте взять с собой английскую булавку. Она поможет вам, если в воде начнутся судороги. Если же у вас свело ногу, а булавки при себе нет, ущипните несколько раз икроножную мышцу. Если это не помогает, крепко возьмитесь за большой палец ноги и резко выпрямите его. Плывайте 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.

