

# Поведение на воде

Наступил долгожданный купальный сезон. Сотни жителей устремляются в выходные дни поближе к воде. Свежий воздух, солнце, купание не только доставляют удовольствие, но и служат хорошим средством закаливания организма. Вместе с этим вода регулярно уносит жизни. **Помните: купание в нетрезвом виде может привести к трагическому исходу!**

**- При купании недопустимо:**

1. Плавать в незнакомом месте, под мостами и у плотин.
2. Нырять с высоты, не зная глубины и рельефа дна.
3. Заплывать за буйки и ограждения.
4. Приближаться к судам, плотам и иным плавсредствам.
5. Прыгать в воду с лодок, катеров, причалов.
6. Хватать друг друга за руки и ноги во время игр на воде.

**Избегайте употребление алкоголя до и во время нахождения в воде или у береговой линии. Алкоголь ухудшает чувство равновесия, координацию движений и самоконтроль.**

**Не умеющим плавать купаться только в специально оборудованных местах глубиной не более 1-2 метра!**

**КАТЕГОРИЧЕСКИ ЗАПРЕЩАЕТСЯ купание на водных объектах, оборудованных предупреждающими аншлагами «КУПАНИЕ ЗАПРЕЩЕНО!»**

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

**УВАЖАЕМЫЕ ВЗРОСЛЫЕ!**

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

В связи с наступлением жаркой погоды, 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:**

- <sup>35</sup>/<sub>17</sub> детей без надзора взрослых;
- <sup>35</sup>/<sub>17</sub> в незнакомых местах;
- <sup>35</sup>/<sub>17</sub> на надувных матрацах, камерах и других плавательных средствах (без надзора взрослых);

### **Необходимо соблюдать следующие правила:**

- <sup>35</sup>/<sub>17</sub> Прежде чем войти в воду, сделайте разминку, выполнив несколько легких упражнений.
- <sup>35</sup>/<sub>17</sub> Постепенно входите в воду, убедившись в том, что температура воды комфортна для тела (не ниже установленной нормы).
- <sup>35</sup>/<sub>17</sub> Не нырять при недостаточной глубине водоема, при необследованном дне (особенно головой вниз!), при нахождении вблизи других пловцов.
- <sup>35</sup>/<sub>17</sub> Продолжительность купания - не более 30 минут, при невысокой температуре воды - не более 5-6 минут.
- <sup>35</sup>/<sub>17</sub> При купании в естественном водоеме не заплывать за установленные знаки ограждения, не подплывать близко к моторным лодкам и прочим плавательным средствам.
- <sup>35</sup>/<sub>17</sub> Во избежание перегревания отдыхайте на пляже в головном уборе.
- <sup>35</sup>/<sub>17</sub> Не допускать ситуаций неоправданного риска, шалости на воде.

## **ПАМЯТКА**

**Если тонет человек:**

- <sup>35</sup><sub>17</sub> Сразу громко зовите на помощь: «Человек тонет!»
- <sup>35</sup><sub>17</sub> Попросите вызвать спасателей и «скорую помощь».
- <sup>35</sup><sub>17</sub> Бросьте тонущему спасательный круг, длинную веревку с узлом на конце.
- <sup>35</sup><sub>17</sub> 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.

### **Если тонешь сам:**

- <sup>35</sup><sub>17</sub> Не паникуйте.
- <sup>35</sup><sub>17</sub> Снимите с себя лишнюю одежду, обувь, кричи, зови на помощь.
- <sup>35</sup><sub>17</sub> 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 булавок при себе нет, ущипните несколько раз икроножную мышцу. Если это не помогает, крепко возьмитесь за большой палец ноги и резко выпрямите его. Плывите к берегу.

### **Вы захлебнулись водой:**

- <sup>35</sup><sub>17</sub> не паникуйте, постарайтесь развернуться спиной к волне;
- <sup>35</sup><sub>17</sub> прижмите согнутые в локтях руки к нижней части груди и сделайте несколько резких выдохов, помогая себе руками;
- <sup>35</sup><sub>17</sub> затем очистите от воды нос и сделайте несколько глотательных движений;
- <sup>35</sup><sub>17</sub> восстановив дыхание, ложитесь на живот и двигайтесь к берегу;
- <sup>35</sup><sub>17</sub> при необходимости позовите людей на помощь.

## **ПАМЯТКА**

### **Правила оказания помощи при утоплении:**

1. Перевернуть пострадавшего лицом вниз, опустить голову ниже таза.
2. Очистить ротовую полость.
3. Резко надавить на корень языка.
4. При появлении рвотного и кашлевого рефлексов - добиться полного удаления воды из дыхательных путей и желудка.
5. 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.
6. **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 6 минут.

**НЕЛЬЗЯ ОСТАВЛЯТЬ ПОСТРАДАВШЕГО БЕЗ ВНИМАНИЯ** (в любой момент может произойти остановка сердца)

**САМОСТОЯТЕЛЬНО ПЕРЕВОЗИТЬ ПОСТРАДАВШЕГО, ЕСЛИ ЕСТЬ ВОЗМОЖНОСТЬ ВЫЗВАТЬ СПАСАТЕЛЬНУЮ СЛУЖБУ.**

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

**Оперативный дежурный ЕДДС г.Рыбинск:**

**(8 4855) 290-112**

**Дежурный единой службы спасения г.Рыбинск:**

**01, 28-18-17**

**Дежурный спасательной станции №1 /левый берег/:**

**20-03-79**

**Диспетчер скорой медицинской помощи г.Рыбинск:**

**28-30-49**