



Администрация Усть-Щербединского муниципального образования.



Правила безопасного поведения на воде!

Водные просторы ни с чем не сравнимы. Они манят к себе прохладой и красотами. Как только наступают теплые дни, берега водоёмов переполнены купальщиками.

Но далеко не всегда мы осознаем, сколь опасна эта среда для человека.

Каждый день во время приятного на первый взгляд безобидного купания, вода уносит жизни в среднем 40 россиян.

Тонут маленькие дети, оставшиеся без присмотра. Тонут неопытные пловцы. Тонут и опытные. Более того, умение плавать - ещё не гарантия безопасности во время купания.

Открытый водоём – это всегда риск. И надо постараться сделать этот риск минимальным.

Причины гибели человека на воде могут быть различными: неумение плавать, нарушение правил поведения на воде, купание в нетрезвом состоянии, внезапный приступ, страх, испуг и т.д.

Находясь у воды, никогда нельзя забывать о собственной безопасности. Более того, надо быть готовым помочь другому.

Правила поведения на воде!

1. **Не ныряйте в незнакомых местах** – можно ударится головой о дно, повредить шейные позвонки, напороться на коряги, арматуру.
2. **Не устраивайте в воде игр, связанных с захватами** – в пылу азарта Вы можете послужить причиной того, что партнёр вместо воздуха вдохнёт воду и потеряет сознание.
3. **Не заплывайте далеко на надувных матрасах, игрушках и камерах** – ветром или течением Вас может отнести очень далеко от берега, захлестнуть волной.

4. **Не оставляйте детей без присмотра** – они могут оступиться и упасть в воду, захлебнуться или попасть в яму.

5. **Не купайтесь в нетрезвом состоянии** - у Вас потеряна координация, выпитый алкоголь может подействовать неожиданно, Ваш «разгоряченный» организм может неадекватно отреагировать при соприкосновении с холодной водой.

Несколько советов:

Человек, подавленный страхом, не способен трезво оценить обстановку, он делает бессмысленные движения, быстро слабеет и тонет.

СОХРАНЯЙТЕ САМООБЛАДАНИЕ!

Подавите в себе страх и испуг!

Если Вы оказались в воде, не умея плавать, лягте на воду лицом вверх, широко раскиньте руки и дышите как можно глубже и реже. Находясь в вертикальном положении, двигайтесь ногами так, как будто Вы крутите педали.

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 потяните рукой на себя ступню за большой палец.

Запутавшись в водорослях, необходимо, не делая резких движений, попытайтесь освободиться свободной рукой и осторожно покинуть опасное место.

ПОМНИТЕ!

Спасая человека на воде, нужно действовать обдуманно, осторожно, трезво оценивая сложившуюся ситуацию, не теряться в случае опасности.

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 5 минут.

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».**

НЕЛЬЗЯ!

**ОСТАВЛЯТЬ ПОСТРАДАВШЕГО БЕЗ ВНИМАНИЯ!
САМОСТОЯТЕЛЬНО ПЕРЕВОЗИТЬ ПОСТРАДАВШЕГО, ЕСЛИ ЕСТЬ
ВОЗМОЖНОСТЬ – ВЫЗВАТЬ СПАСАТЕЛЬНУЮ СЛУЖБУ!**

Телефоны служб экстренного реагирования: единая служба спасения -112,
скорая медицинская помощь -103, полиция -102,
ЕДДС -8-845-44-4-00-89.