

Правила поведения на воде в летний период

Помни, что на водоем ты должен ходить только в сопровождении взрослых!



Рекомендации для детей:

- Купаться можно в разрешенных местах, в купальнях или на оборудованных пляжах.
- Для купания выбирай песчаный берег, тихие неглубокие места с чистым дном.
- Не купайся в запрещенных и необорудованных для купания местах (у плотин, на водосбросе, в карьерах, котлованах, бассейнах для промышленных нужд).
- **Помни, что при купании категорически запрещается:**
 - заплывать далеко от берега, выплывать за пределы ограждения мест купания;
 - подплывать близко к проходящим катерам, весельным лодкам, гидроциклам;
 - взбираться на технические предупредительные знаки;
 - прыгать в воду с лодок, катеров и других плавательных средств;
 - купаться в вечернее время после захода солнца;
 - прыгать в воду в незнакомых местах;
 - купаться у крутых, обрывистых берегов;
 - играть на воде в опасные игры, не «топи» друзей и не ныряй глубоко;
- **Помни**, что после еды разрешается купаться не раньше чем через полтора - два часа.
- Во время купания не делайте лишних движений, не переутомляйте себя.
- Остерегайтесь водоворотов, никогда не подплывайте к ним близко.
- Не плавай при больших волнах, сильном течении.
- **Помни**, что причиной гибели на воде часто бывает сковывающая его движения судорога. Причины этому следующие:
 - переохлаждение в воде;

- переутомление мышц;
- купание незакалённого в воде с низкой температурой;

Во всех случаях рекомендуется по возможности выйти из воды.

ЕСЛИ ВЫ НАЧИНАЕТЕ ТОНУТЬ:

При судороге ног:

- позовите находящихся поблизости людей на помощь; - постарайтесь глубоко вдохнуть воздух, расслабиться и свободно погрузиться в воду лицом вниз; - возьмитесь двумя руками под водой за голень сведенной ноги, с силой согните колено, а затем выпрямите ногу с помощью рук, делая это несколько раз, пока можете задерживать дыхание; - при продолжении судорог до боли щипайте пальцами мышцу; - после прекращения судорог смените стиль плавания или некоторое время полежите на спине, массируя руками ногу, затем медленно плывите 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.

ВЫ УВИДЕЛИ ТОНУЩЕГО ЧЕЛОВЕКА:

- привлеките внимание окружающих громким криком «Человек тонет!», вызовите «Скорую помощь» и, скинув одежду и обувь, доплывите до утопающего;

- спасательный круг, резиновую камеру или надувной матрас кидайте в воду по возможности ближе к утопающему;

- если человек находится в воде вертикально или лежит на животе, подплывите к нему сзади и за волосы (либо, просунув руку под подбородок) приподнимите ему голову, перевернув на спину, чтобы лицо находилось над водой;

- если человек лежит на спине, подплывайте со стороны головы; - не давайте утопающему схватить вас за руку или за шею — поднырните под него и слегка ударьте снизу по подбородку, развернув спиной к себе; - при погружении человека на дно оглянитесь вокруг, запомните ориентиры на берегу, чтобы течение не отнесло вас от места погружения, затем начинайте под водой искать утонувшего; - при обнаружении тела возьмите его за волосы и, резко оттолкнувшись от дна, всплывайте на поверхность; - если утонувший не дышит, прямо в воде сделайте ему несколько вдохов «изо рта в рот» и, подхватив его одной рукой за подбородок, плывите к берегу.

ОКАЗАНИЕ ПЕРВОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ПОМОЩИ:

ПОМНИТЕ!!!! Паралич дыхательного центра наступает через 4-6 минут после погружения под воду, а сердечная деятельность может сохраняться до 15 минут. Поэтому мероприятия первой помощи должны выполняться

быстро!

При попадании жидкости в дыхательные пути:

- положите пострадавшего животом на согнутое колено;
- проведите очистку от слизи, слюны носовой полости и носоглотки;
- путем сдавливания грудной клетки удалите воду, попавшую в дыхательные пути;
- после этого пострадавшего уложите на спину и при отсутствии дыхания или сердечной деятельности проведите искусственное дыхание и непрямой массаж сердца.