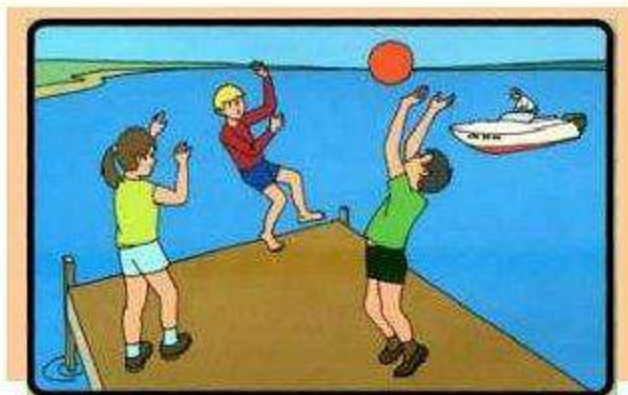


ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ НА ВОДОЕМАХ ЛЕТОМ

КАК ВЕСТИ СЕБЯ НА ВОДЕ В ЛЕТНЕЕ ВРЕМЯ



Не стойте и не играйте в тех местах, откуда можно свалиться в воду



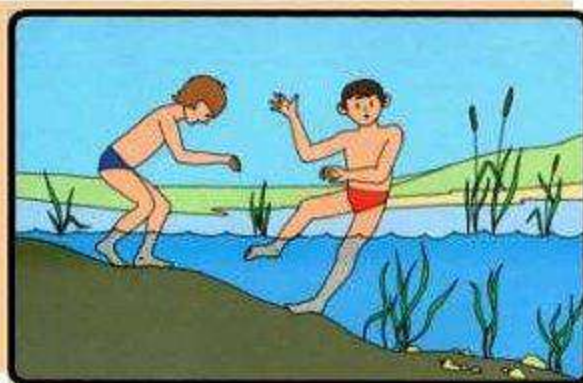
Не ныряйте в незнакомых местах! Неизвестно, что там может оказаться на дне!



Не заплывайте далеко от берега на надувных матрасах и автомобильных камерах



Не используйте для плавания самодельные устройства! Они могут не выдержать ваш вес и перевернуться



В воде избегайте вертикального положения. Не ходите по илистому и заросшему водорослями дну



Не боритесь с сильным течением! Плывайте по течению, постепенно приближаясь к берегу

ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ НА ВОДЕ:

- **ВЫБИРАЙТЕ ДЛЯ КУПАНИЯ БЕЗОПАСНЫЕ ИЛИ СПЕЦИАЛЬНО ОБОРУДОВАННЫЕ МЕСТА**
- **НЕ КУПАЙТЕСЬ В НЕТРЕЗВОМ СОСТОЯНИИ**
- **НЕ ПОДПЛЫВАЙТЕ К СУДАМ (МОТОРНЫМ И ПАРУСНЫМ), К ЛОДКАМ И ДРУГИМ ПЛАВСРЕДСТВАМ**



- **НЕ ОСТАВЛЯЙТЕ ДЕТЕЙ У ВОДЫ И НА ВОДЕ БЕЗ ПРИСМОТРА**

- **НЕ НЫРЯЙТЕ В НЕЗНАКОМЫХ МЕСТАХ**
- **НЕ ЗАПЛЫВАЙТЕ ДАЛЕКО ОТ БЕРЕГА И ЗА ЗНАКИ ОГРАЖДЕНИЯ АКВАТОРИИ ПЛЯЖА**



- **НЕ КУПАЙТЕСЬ НОЧЬЮ**

- **НЕ ИСПОЛЬЗУЙТЕ ДЛЯ ПЛАВАНИЯ ДОСКИ, НАДУВНЫЕ МАТРАЦЫ, АВТОМОБИЛЬНЫЕ КАМЕРЫ**

- **НЕ БРОСАЙТЕ В ВОДУ БАНКИ, СТЕКЛО И ДРУГИЕ ПРЕДМЕТЫ, ОПАСНЫЕ ДЛЯ КУПАЮЩИХСЯ**



- **НЕ ПРЫГАЙТЕ С ЛОДОК, КАТЕРОВ, ПРИЧАЛОВ, А ТАКЖЕ СООРУЖЕНИЙ, НЕ ПРЕДНАЗНАЧЕННЫХ ДЛЯ ЭТИХ ЦЕЛЕЙ**

- **НЕ УСТРАИВАЙТЕ В ВОДЕ ИГРЫ, СВЯЗАННЫЕ С НЫРЯНИЕМ И ЗАХВАТОМ РУК, НОГ, ГОЛОВЫ КУПАЮЩЕГОСЯ**



- **НЕ ИГРАЙТЕ С МЯЧОМ И В ДРУГИЕ СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ В МЕСТАХ, НЕ ПРЕДНАЗНАЧЕННЫХ ДЛЯ ЭТИХ ЦЕЛЕЙ**

Телефон экстренного вызова 112

ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ УТОПАЮЩЕМУ:



Подплыть к пострадавшему со спины, взять за волосы или подмышки и плыть к берегу.



1. Первая помощь пострадавшему в воде.
2. Первая помощь пострадавшему в воде.
3. Убедись, что тебе ничего не угрожает. Извлеки пострадавшего из воды. (При подозрении на перелом позвоночника - вытягивай пострадавшего на доске или щите).



4. Вызови (самостоятельно или с помощью окружающих) «скорую помощь».



Перегнуть через собственное бедро, несколько раз ударить ладонью по уровню лопаток.

Уложи пострадавшего животом на свое колено, дай воде стечь из дыхательных путей. Обеспечь проходимость верхних дыхательных путей. Очисти полость рта от посторонних предметов (слизь, рвотные массы и т.д.).



5. Определи наличие пульса на сонных артериях, реакции зрачков на свет, самостоятельного дыхания.



6. Если пульс, дыхание и реакция зрачков на свет отсутствуют - немедленно приступай к сердечно-легочной реанимации. Продолжай реанимацию до прибытия медицинского персонала или до восстановления самостоятельного дыхания и сердцебиения.



7. После восстановления дыхания и сердечной деятельности придай пострадавшему устойчивое боковое положение. Укрой и согрей его. Обеспечь постоянный контроль за состоянием!

По статистике главными причинами гибели людей на воде являются:

- купание в алкогольном опьянении - 50% всех несчастных случаев;
- травмы головы, позвоночника при нырянии - 30% случаев;
- судороги, спазмы головного мозга, остановка дыхания при перепаде температур - 20% случаев.