

ПАМЯТКА ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОГО ПОВЕДЕНИЯ НА ВОДЕ

1. Категорически нельзя купаться в запрещенных местах.
2. Научитесь плавать в бассейне под руководством инструктора.
3. Если что-то произошло в воде, никогда не пугайтесь и не кричите. Во время крика в легкие может попасть вода, а это как раз и есть самая большая опасность.
4. Не плавайте в одиночку-в случае опасности тебе помогут.
5. Не следует плавать сразу после еды.
6. Алкоголь и купание не совместимы.
7. Не балуйтесь в воде.
8. Не плавайте в незнакомом месте. Сначала проверьте дно.
9. Не ныряйте в незнакомом месте.
10. Не купайтесь в холодной воде.
11. Остерегайтесь купаться в грязной воде.

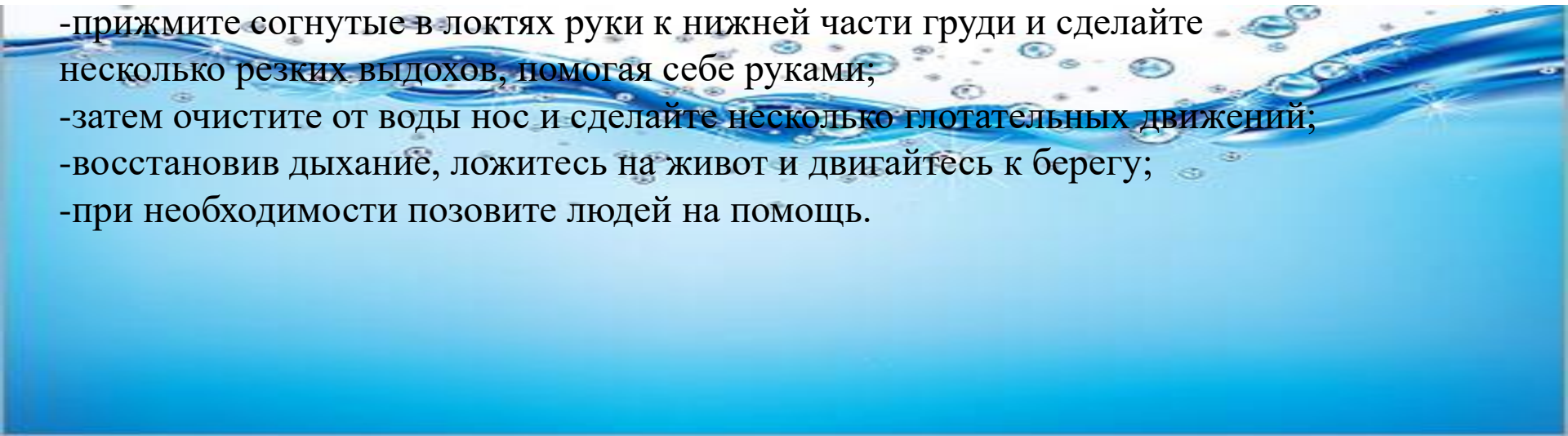


ЕСЛИ ВЫ НАЧИНАЕТЕ ТОНУТЬ:

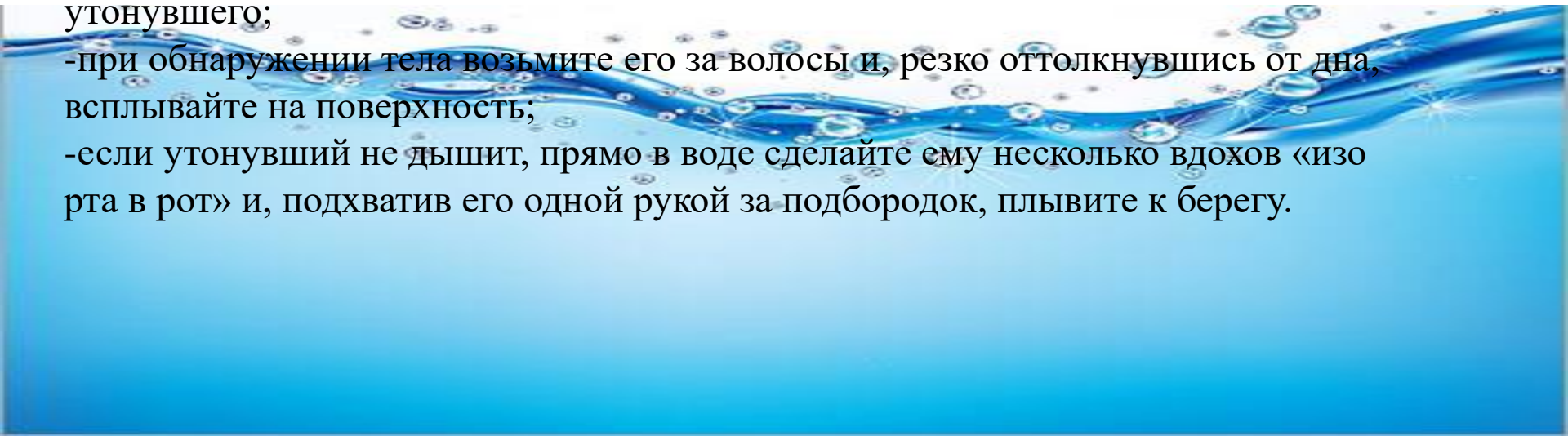
При судороге ног:

- 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, лучше всегда иметь при себе булавку;
- после прекращения судорог смените стиль плавания или некоторое время полежите на спине, массируя 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, сняв одежду и обувь, доплывите до утопающего;
 - спасательный круг, резиновую камеру, 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 руки 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, полости рта 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.

