

**ПАМЯТКА НАСЕЛЕНИЮ
ПО ОКАЗАНИЮ ПОМОЩИ ЛЮДЯМ,
ТЕРПЯЩИМ (ПОТЕРПЕВШИМ) БЕДСТВИЕ НА ВОДЕ
ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ ПОСТРАДАВШЕМУ**

Вытащив на берег, осмотрите потерпевшего: рот и нос могут быть забиты тиной или песком, их надо немедленно очистить (пальцами, повернув голову человека на бок). Затем положите пострадавшего животом на свое колено (голову свесить лицом вниз) и сильно нажав, выплесните воду из желудка и дыхательных путей и начните делать искусственно дыхание.



Если у пострадавшего не бьется сердце, искусственное дыхание надо сочетать с непрямой массажем сердца. Хорошо, если помощь оказывают двое. Тогда один делает искусственное дыхание, другой затем – массаж сердца. Не останавливайте меры по реанимации до прибытия «скорой помощи»: благодаря вашим действиям



организм еще может жить.

Разумеется, приемы спасения совсем непросто практики, и надо бы таким заранее. Но даже если у вас нет подготовки – действуйте! Надо использовать любой шанс.



оживления и применять без вещей учиться никакой

**ПРИ ЧРЕЗВЫЧАЙНЫХ СИТУАЦИЯХ ЗВОНИТЕ:
01 или 112**

ПАМЯТКА НАСЕЛЕНИЮ (ДЕТЯМ)

ПОМНИТЕ!

Обязательное соблюдение всех правил поведения на воде (в купальный сезон) – залог сохранения здоровья и спасения жизни многих людей!



В разгаре лето, школьные каникулы. Дети отдыхают, играют, купаются, загорают, придумывают различные забавы, находясь на водоемах. Надо помнить, что на воде, как и с огнем, шутки плохи. Но далеко не всегда мы осознаем, сколь опасна водная среда для человека. Поэтому, находясь у воды никогда нельзя забывать о собственной безопасности. Более того, надо быть готовым помочь другому.

РЕКОМЕНДАЦИИ О ТОМ, КАК НЕ УТОНУТЬ

1. Научись плавать (это главное).
 2. Если ты плохо плаваешь - не доверяйся надувным матрасам и кругам.
 3. Паника - основная причина трагедий на воде.
- Никогда не поддавайся панике.



ОСНОВНЫЕ ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОГО ПОВЕДЕНИЯ НА ВОДЕ

- когда купаешься, поблизости от тебя должны быть люди;
- не заходи на глубокое место, если не умеешь плавать или плаваешь плохо;
- не ныряй в незнакомых местах;
- не заплывай за буйки;
- нельзя выплывать на судовой ход и приближаться к судну;
- не устраивай в воде игр, связанных с захватами;
- нельзя плавать на надувных матрасах и камерах (если плохо плаваешь);
- не пытайся плавать на бревнах, досках, самодельных плотках;
- если ты решил покататься на лодке, выучи основные правила безопасного поведения - в этом случае необходимо уметь правильно управлять своими возможностями.



ПРИ ЧРЕЗВЫЧАЙНЫХ СИТУАЦИЯХ ЗВОНИТЕ:

01 или 112

ПАМЯТКА

населению по оказанию помощи людям,
терпящим (потерпевшим) бедствие на воде

ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ НА ВАШИХ ГЛАЗАХ ТОНЕТ ЧЕЛОВЕК?

Прежде всего, дать себе секунду на размышление. Нет ли рядом спасательного средства? Им может быть все, что увеличит плавучесть человека и что вы в состоянии до него добросить. Спасательный круг можно бросить на 20-25 метров. Нет ли лодки? Можно ли позвать кого-то еще на помощь?

Ободрив криком потерпевшего, вы идете на помощь. Приближаясь, старайтесь успокоить и ободрить выбившегося из сил пловца. Если это удалось и он может контролировать свои действия, пловец должен держаться за плечи спасателя. Если нет, обращаться с ним надо жестко и бесцеремонно.

Коротко техника спасания выглядит так. Подплыв к утопающему, надо поднырнуть под него и, взяв сзади одним из приемов захвата (классическим - за волосы), транспортировать к берегу. Если утопающему удалось схватить вас за руки, шею или ноги, освобождайтесь и немедленно ныряйте – инстинкт самосохранения заставит потерпевшего вас отпустить.

Если человек уже погрузился в воду, не бросайте попыток найти его в глубине, а затем вернуть к жизни.

Это можно сделать, если утонувший был в воде около 6 минут.



**ПРИ ЧРЕЗВЫЧАЙНЫХ СИТУАЦИЯХ ЗВОНИТЕ:
01 или 112**

ПАМЯТКА НАСЕЛЕНИЮ

СОХРАНЯЙТЕ САМООБЛАДАНИЕ

подавите в себе страх и испуг

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

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, двигайте ногами так, как будто Вы крутите педали.

Если Вас подхватило течение реки - не боритесь с ним, двигайтесь по течению, постепенно приближаясь к берегу.

Если Вы оказались в водовороте – не поддавайтесь страху, не теряйте чувство самообладания. Необходимо набрать как можно больше воздуха в легкие, погрузиться в воду и, сделав сильный рывок в сторону по течению всплыть на поверхность.

Если у вас свело ногу, погрузитесь с головой в воду и, распрямив ногу, с силой потяните рукой на себя ступню за большой палец. Лучше всего иметь при себе «английскую» булавку. Даже один ее укол, бывает, спасает жизнь.

Если Вы запутались в водорослях, не делайте резких движений, попытайтесь освободиться свободной рукой и осторожно покиньте опасное место

ПРИ ЧРЕЗВЫЧАЙНЫХ СИТУАЦИЯХ ЗВОНИТЕ:

01 или 112