

ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОГО ПОВЕДЕНИЯ НА ВОДОЕМАХ В ЛЕТНИЙ ПЕРИОД

Купаться следует в специально оборудованных местах: пляжах, бассейнах, купальнях.



Купаясь, не следует заплывать за буйки, указывающие границу заплыва, ибо дальше могут быть ямы, места с сильным течением, движение катеров, гидроциклов, лодок.



В воде следует находиться не более 10-15 минут. При переохлаждении тела могут возникнуть судороги.

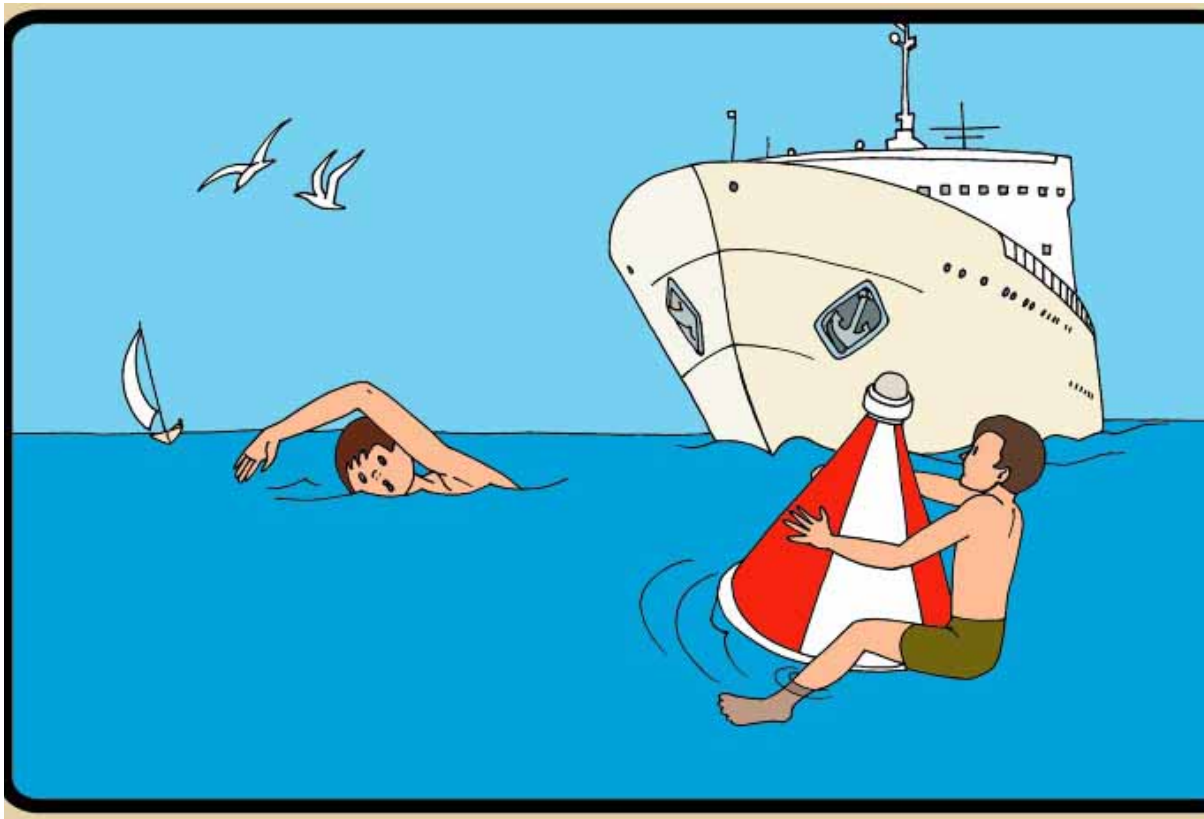


Если свело судорогой икроножную мышцу, нужно выпрямить ногу, а стопу взять руками и потянуть на себя. Еще нужно постараться размять мышцу. Если свело переднюю поверхность бедра, нужно согнуть ногу в колене и потянуть ее назад, взявшись руками за стопу, таким образом растягивая мышцу.



Потом, даже если устранить боль не получилось, нужно аккуратно плыть к берегу, лучше на спине. Если есть люди, позовите на помощь.

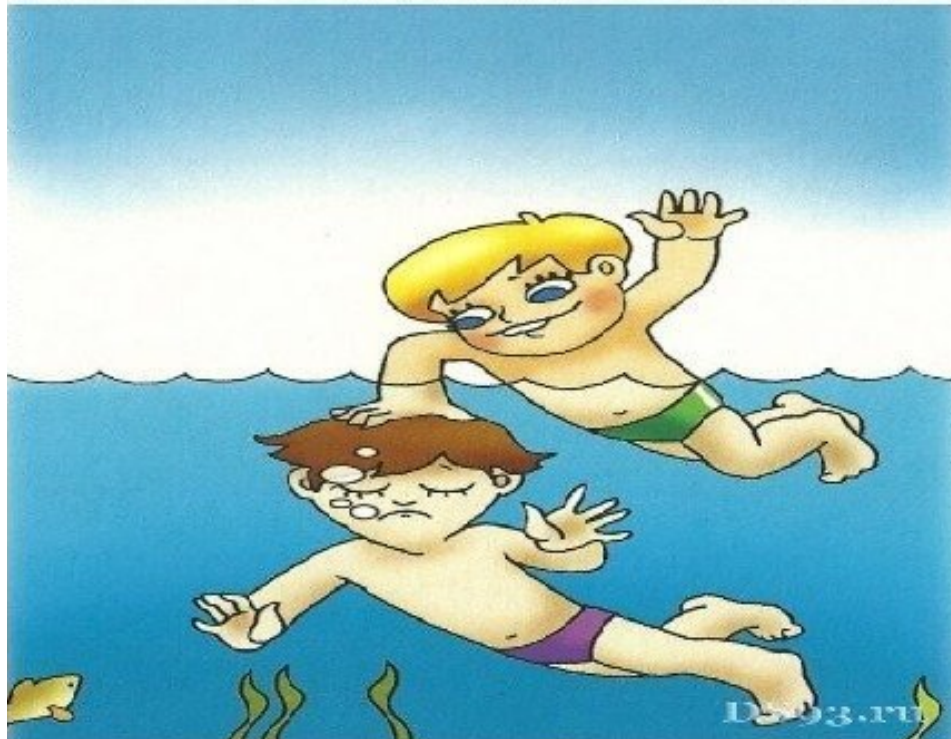
**Не подплывайте близко к идущим судам.
Вблизи идущего теплохода возникает
течение, которое может затянуть под винт.**



Опасно прыгать или нырять в воду в неизвестном месте - можно удариться головой о грунт, корягу, сваю и т.п., сломать шейные позвонки, потерять сознание и погибнуть.



Не допускайте грубых игр на воде. Нельзя подплывать под купающихся, «топить», подавать ложные сигналы о помощи и др.



Нел
подг
купа
«топ
лож
помс

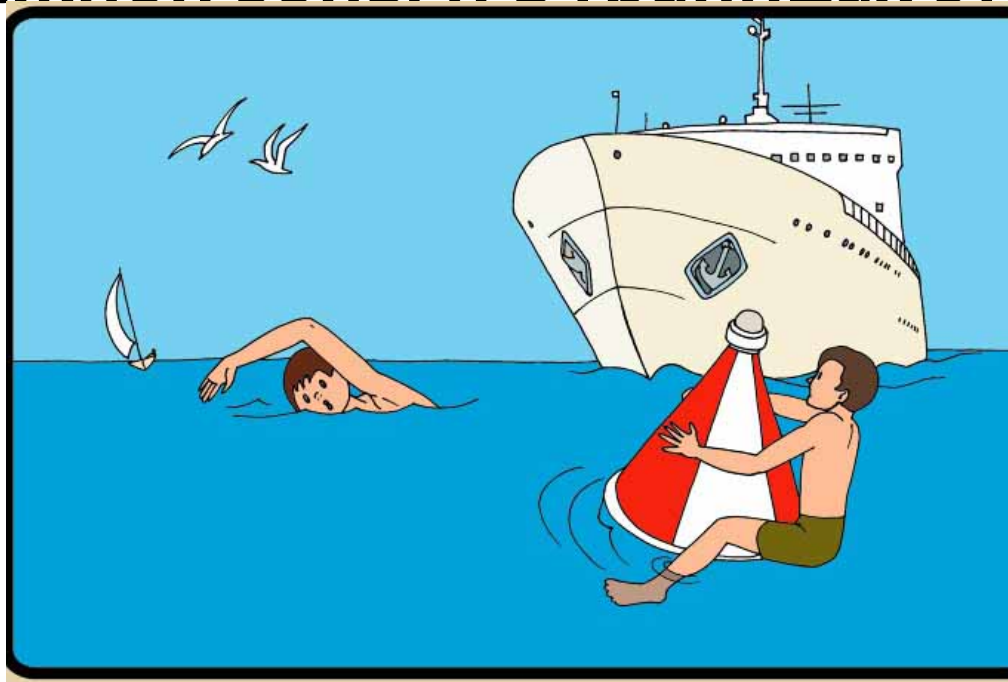
Не оставляйте возле воды малышей без присмотра. Они могут оступиться, упасть, захлебнуться водой или попасть в яму.



Очень осторожно плавайте на надувных матрасах и надувных игрушках. Ветром или течением их может отнести далеко от берега, а волной - захлестнуть, из них может выйти воздух, что может привести к потере плавучести.



Не используйте гребные и моторные плавсредства, водные велосипеды и мотоциклы в зонах пляжей, в общественных местах купания при отсутствии буйкового ограждения пляжной зоны и в границах этой зоны.



**Не заплывайте в зону акватории, где
передвигаются катера и гидроциклы. Вы
рискуете пострадать от действий
недисциплинированного или невнимательного
владельца скоростного моторного
плавсредства.**



Не входите в воду в состоянии алкогольного опьянения. Алкоголь блокирует нормальную деятельность головного мозга.

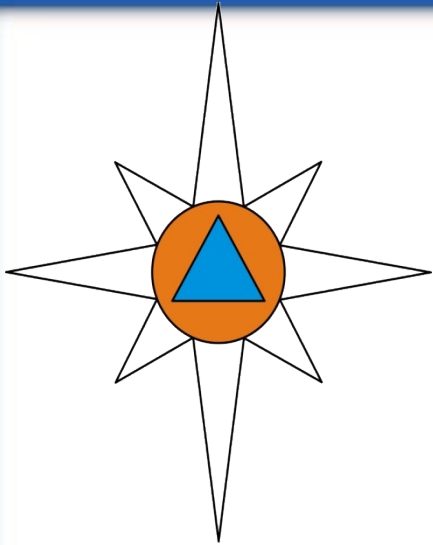


Если попали в водоворот, наберите побольше воздуха в лёгкие, погрузитесь в воду и, сделав сильный рывок в сторону, всплывите.



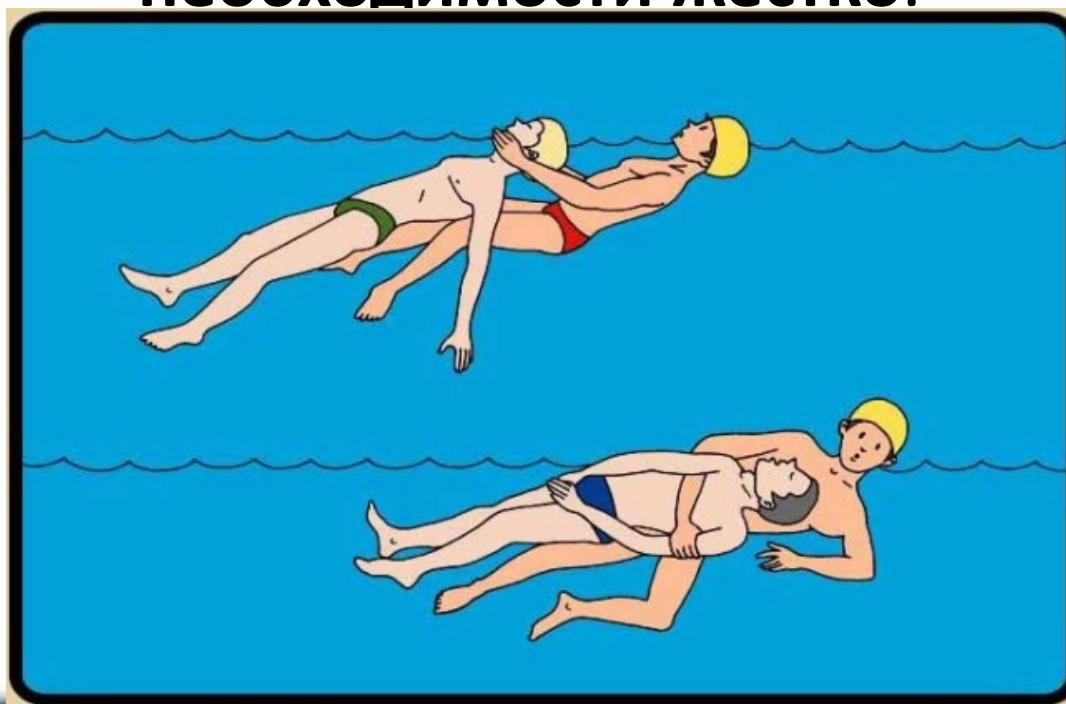
Если захватило течением, не пытайтесь с ним бороться. Плывайте вниз по течению, постепенно, под небольшим углом приближайтесь к берегу.





Правила оказания помощи при утоплении

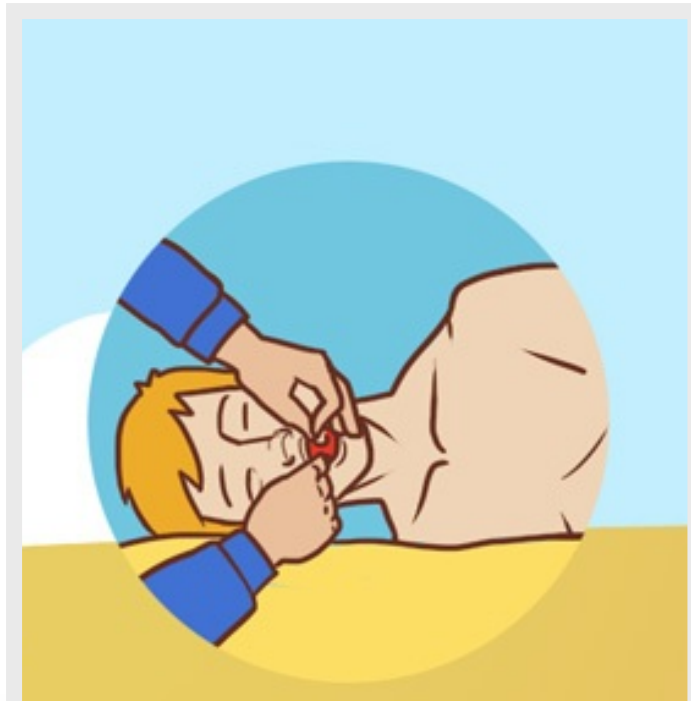
Утопающий представляет собой реальную угрозу для тех, кто оказывает ему помощь. Охваченный страхом, он не контролирует свои действия, делает хаотичные движения. Учитывая это, подплывать к утопающему нужно со стороны спины, действовать четко, бесцеремонно, а при необходимости жёстко.



**Нижним краем грудной клетки
пострадавшего кладут на бедро согнутой в
колени ноги так, чтобы голова была ниже
туловища.**



Обернув палец платком или тканью, очищают рот от ила, песка, грязи и, энергично надавливая на корпус, выдавливают воду из дыхательных путей и желудка.



При появлении рвотного и кашлевого рефлексов - добиться полного удаления воды из дыхательных путей и желудка.



При отсутствии дыхания приступают к искусственному по способу изо рта в рот или изо рта в нос.

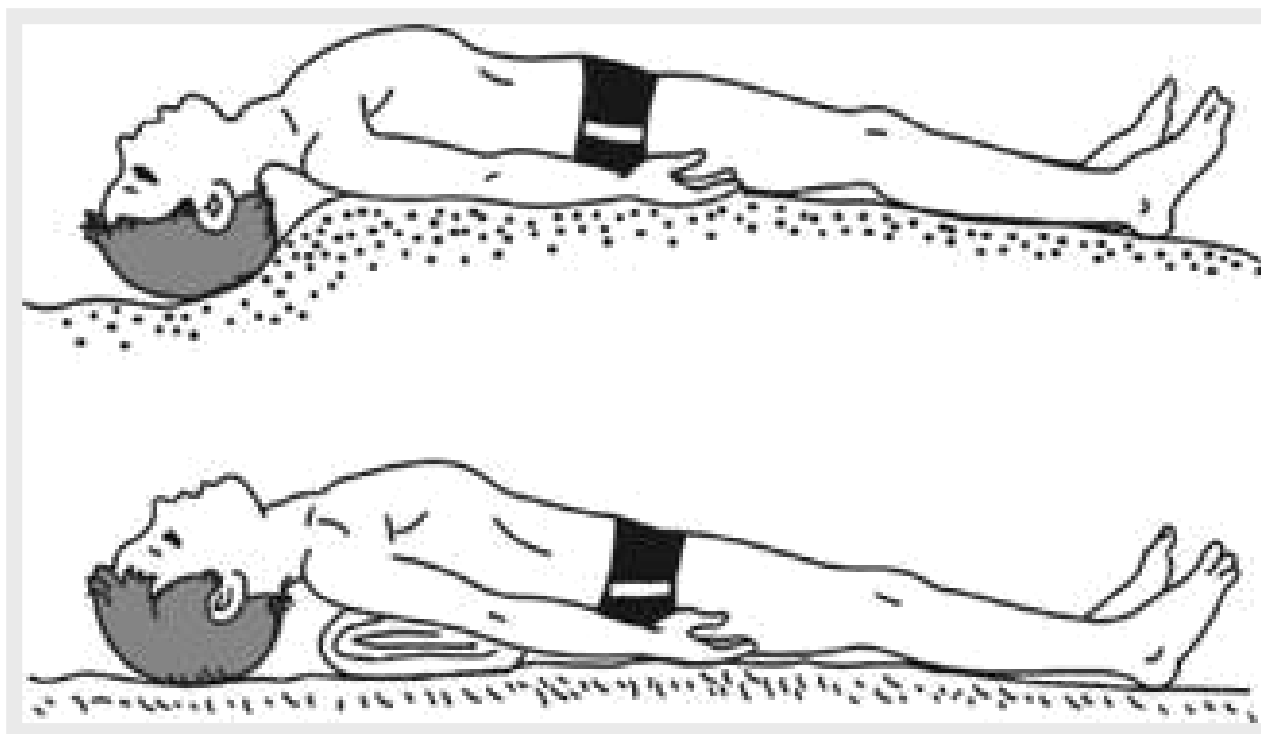


МЕТОД "РОТ В РОТ"



МЕТОД "РОТ В НОС"

Тело должно лежать на твердой поверхности, а голова должна быть запрокинута (чтобы воздух попадал в легкие, а не в желудок).



**Воздух выдыхают в рот пострадавшему
через марлю или платок. Частота выдохов
- 17 раз в минуту.**



При остановке сердца искусственное дыхание чередуют с непрямой массаж сердца, надавливая на грудину 3 - 4 раза между вдохами. Лучше это делать вдвоем.



Вызвать «Скорую помощь».



МЕГАФОН

030



МТС

030



Билайн

003



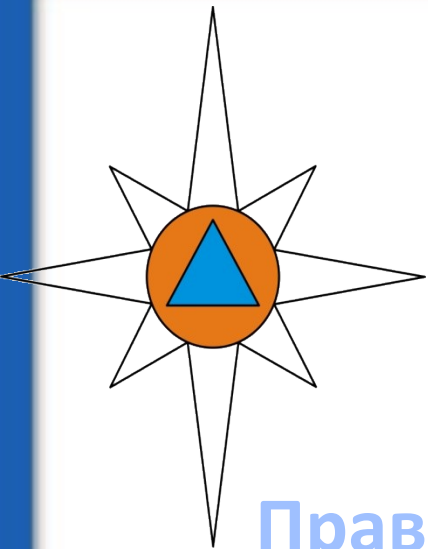
Ростелеком

030



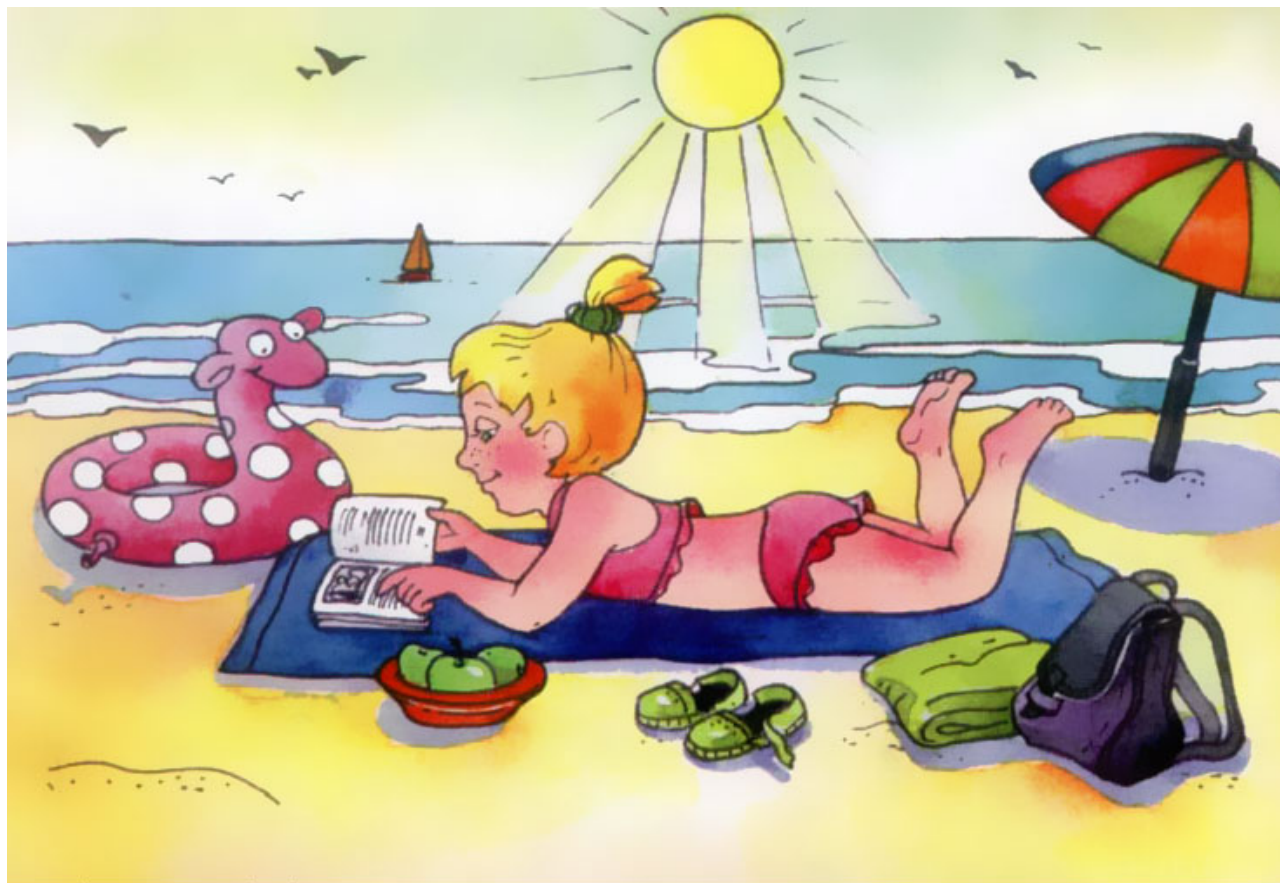
При отсутствии SIM-карты в телефоне
При заблокированной SIM-карте
При отрицательном балансе

112



Правила первой помощи при тепловом или солнечном ударе

Наиболее опасно пребывание на солнце с 11 до 17 часов дня. В это время риск перегрева максимален.



В жаркое время суток старайтесь больше находиться в тени. Избегайте прямых солнечных лучей.



Обязательно наденьте головной убор.



Пейте много жидкости, лучше минеральной воды (не менее 2 литров в день).



**После длительного пребывания на солнце
входить в воду следует постепенно, чтобы
тело привыкло к прохладной воде.**

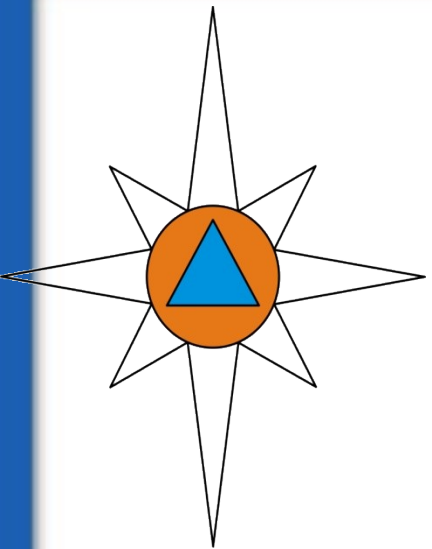


Под воздействием солнечных лучей могут возникнуть ожоги кожи 1-2 степеней. Во избежание ожогов используйте солнцезащитные средства.



Порядок вызова пожарных и спасателей с телефонов операторов сотовой связи:

**«Би Лайн», «Мегафон», «МТС»,
«Скайлинк» – 112, 101.**



**Помните! Только
неукоснительное соблюдение
мер безопасного поведения
на воде может предупредить
беду.**

