

ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ НА ВОДЕ

С наступлением теплых солнечных дней население стремится к водоемам. В это время нужно быть особенно внимательными.

необходимо неукоснительно соблюдать требования информационных и запрещающих знаков;

купаться можно только в специально оборудованных местах;

нельзя нырять в незнакомых местах – это опасно для жизни;

запрещено выплывать на судовой ход и приближаться к судам;

откажитесь от игр в воде, связанных с захватами;

не входите в воду после долгого пребывания на солнце. Это может вызвать рефлекторное сокращение мышц, что повлечёт за собой остановку дыхания;

если захватило течением, не пытайтесь с ним бороться. Плывите по течению, постепенно, под небольшим углом приближаясь к берегу;

не плавайте на надувных матрацах, автомобильных камерах и надувных игрушках. Ветром или течением их может отнести далеко от берега, из них может выйти воздух, и они потеряют плавучесть.

Откажитесь от употребления алкоголя, который блокирует правильную работу сосудов головного мозга.

Что делать, если на ваших глазах тонет человек?

Посмотрите, нет ли рядом спасательного средства? Нет ли лодки? Можно ли позвать кого-то еще на помощь? Ободрив криком потерпевшего, идите на помощь.

Подплыв к утопающему, поднырните под него и, взяв сзади одним из приемов захвата (классический - за волосы), транспортируйте к берегу.

Если утопающий схватил вас за руки, шею или ноги - освобождайтесь.

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 не более 6 минут.

Вытащив на берег, осмотрите потерпевшего: рот и нос надо немедленно очистить от песка и ила (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.

Все это надо делать быстро.

Затем уложить пострадавшего на спину, расстегнуть ему пояс или верхние пуговицы и начать искусственное дыхание.

Если у пострадавшего не бьется сердце, искусственное дыхание надо сочетать с непрямой массажем сердца.

Не останавливайте меры по реанимации до прибытия «скорой помощи».

На пляже опасность может таиться не только на воде. В жаркие дни человек может упасть в обморок, получить тепловые или солнечные удары.

Признаки теплового и солнечного удара:

- слабость, сонливость, головная боль;
- жажда, тошнота;
- возможны учащение дыхания и повышение температуры, потеря сознания.

При проявлении этих симптомов необходимо:

- незамедлительно вызвать «скорую помощь»;
- перенести или перевести пострадавшего в прохладное место;
- приложить холод к голове, шее, груди. Можно вылить на грудь ведро холодной воды;
- при судорогах - повернуть на бок, прижать плечевой пояс и голову к полу (к земле);
- при потере сознания более чем на 3-4 минуты перевернуть на живот.

Мы надеемся, что наши советы помогут вам, и летний отдых не будет омрачен несчастными случаями на воде.

Телефоны экстренного вызова:

- **со стационарного телефона: «101», «01»**
- **с мобильного телефона: «112»**
- **ЕДДС Ханты-Мансийского района: 33-66-87**

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