***Безопасность***

***на воде***

**- пользуйтесь только оборудованными пляжами и исследованными местами купания;**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **- не оставляйте детей одних без присмотра взрослых, и постоянно держите их в поле зрения;** | |  |
| **- не купайтесь в состоянии алкогольного или наркотического опьянения;** | | |
|  | **- не купайтесь, а тем более не ныряйте в незнакомых водоемах (неизвестная глубина, камни, коряги;** | |

**- не устраивайте в воде игры с «шуточными» утоплениями;**

|  |  |
| --- | --- |
| **- не заплывайте за буйки;**  **- не приближайтесь к катерам, лодкам, пароходам судам;** |  |

**- нельзя плавать на досках, бревнах, лежаках, автомобильных камерах и надувных матрацах;**

* **Если у Вас в воде появилась «мышечная судорога» (свело ногу) – погрузитесь на секунду в воду с головой, и распрямив сведенную судорогой ногу, с силой потяните за большой палец ступню на себя.**

**Единая служба спасения**

***Меры безопасности***

***при эксплуатации плавсредств.***

**- при посадке в плавсредство не вставайте на борта и сиденья;**

**- нельзя сидеть на бортах, а так же переходить с места на место и пересаживаться на другие плавсредства;**

|  |  |
| --- | --- |
| **- нельзя пользоваться лодкой детям до 16 лет без сопровождения взрослых;** | cd23 |

**- нельзя пересекать курс идущего судна, кататься вблизи шлюзов, плотин и мостов;**

|  |  |
| --- | --- |
| cd24 | **- не перегружайте плавсредство;** |

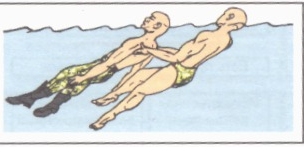
**- при движении не выставлять руки за борт;**

**- нельзя нырять с плавсредства**

***Техника спасения***

***на воде***

* **Заметив тонущего, следует быстро попросить людей вызвать «скорую помощь», найти лодку или плавучие предметы, веревку. Без плавсредства лучше плыть к нему вдвоем - втроем.**
* **Подплыв к утопающему, надо поднырнуть под него и, взяв сзади одним из приемов захвата (классический за волосы) и плыть вместе с ним к берегу.**



* **Если он в отчаянье пытается схватить вас за шею, руки или ноги – нырните: тонущий человек, повинуясь инстинкту самосохранения, выпустить вас.**

**Помните!**

**утонувшего можно спасти, если он пробыл под водой менее 6 минут**

***Пострадавший извлечен***

***из воды***

**Различают:**

**- «бледное» утопление (когда вода не попала в желудок и легкие):**

|  |  |
| --- | --- |
| **Резкая бледность. Выделение небольшого количества пены изо рта (или ее отсутствие).** | **Зрачки расширены и не реагируют на свет. Нет сознания и пульса на сонной артерии.** |

**- истинное «синее» утопление:**

|  |
| --- |
| **Лицо синюшного цвета. Видны набухшие вены на шее. Много пенистых выделений изо рта и носа. Это означает, что легкие наполнены водой и пострадавший в очень опасном состоянии** |

**Необходимо:**

* **Отчистить рот и нос пострадавшего, которые могут быть забиты тиной или песком (повернув голову набок);**
* **Как можно скорее положить пострадавшего животом на свое колено (голову свесить лицом вниз), и сильно нажав, выплеснуть воду из желудка и дыхательных путей;**
* **Если нет рвоты, повернуть пострадавшего на спину, и проверить наличие пульса на сонной артерии;**
* **Если пульс не появился, надо положить пострадавшего на спину и приступить к реанимации;**

***Пытаемся помочь пострадавшему до приезда скорой помощи (сердечно-легочная еанимация)***

* **Освободить грудную клетку от одежды и расстегнуть поясной ремень;**
* **Прикрыть двумя пальцами мочевидный отросток;**
* **Нанести удар кулаком по грудине (недопустимо наносить удар при наличии пульса на сонной артерии);**

****

* **Начать непрямой массаж сердца:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **1. Сдавливание грудины проводите основанием ладони, вертикально вниз к позвоночнику.** | |  |
|  | **2. Запомните анатомическое расположение точки для непрямого массажа сердца.** | |

|  |  |
| --- | --- |
| **3.Запомните правильное положение рук при выполнении массажа сердца.** | **4. Начинаем делать комплекс сердечно-легочной реанимации:**  **Нажимаем на грудь с частотой не менее 60 раз в минуту.**  **После каждых 15 нажатий зажимаем пострадавшему нос и делаем два вдоха ему в рот.**  **Если пострадавшего спасают 2 человека – делают два вдоха после 5 надавливаний на грудину** |

* **Приподнять ноги пострадавшего – для быстрого возврата крови к сердцу;**
* **Приложить холод к голове – для сохранения жизни головного мозга;**
* **Повернуть пострадавшего на живот и надавить кулаками ниже пупка – для удаления воздуха из желудка**

**Правила поведения на водоемах**



**ПАМЯТКА**

**НАСЕЛЕНИЮ**