

Правила безопасности детей на водоемах летом



Правила безопасного поведения на воде:

Купайся только в специально оборудованных местах.

Не нырять в незнакомых местах.

Не заплывать за буйки.

Не хватать друг друга за руки и ноги во время игр на воде.

Не умеющим плавать купаться только в специально оборудованных местах глубиной не более 1,2 метра.



Если тонет

человек:

*Сразу громко зовите на помощь:
«Человек тонет!»*

*Попросите вызвать спасателей и
«скорую помощь».*

*Бросьте тонущему спасательный
круг, длинную веревку с узлом на
конце.*

*Если хорошо плаваете, снимите
одежду и обувь и вплавь доберитесь
до тонущего. Заговорите с ним. Если
услышите адекватный ответ, смело
подставляйте ему плечо в качестве
опоры и помогите доплыть до берега.*

*Если же утопающий находится в
панике, схватил вас и тащит за собой
в воду, применяйте силу. Если
освободиться от захвата вам не
удается, сделайте глубокий вдох и
нырните под воду, увлекая за собой
спасаемого. Он обязательно
отпустит вас. Если утопающий
находится без сознания, можно
транспортировать его до берега,
держась за волос*

Если тонешь сам:

Не паникуйте.

Снимите с себя лишнюю одежду, обувь, кричи, зови на помощь.

Перевернитесь на спину, широко раскиньте руки, расслабьтесь, сделайте несколько глубоких вдохов.

Прежде, чем пойти купаться, не забудьте взять с собой английскую булавку. Она поможет вам, если в воде начнутся судороги. Если же у вас свело ногу, а булавок при себе нет, ущипните несколько раз икроножную мышцу. Если это не помогает, крепко возьмитесь за большой палец ноги и резко выпрямите его. Плывайте 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.

Правила оказания помощи при утоплении:

- 1. Перевернуть пострадавшего лицом вниз, опустить голову ниже таза.*
- 2. Очистить ротовую полость.*
- 3. Резко надавить на корень языка.*
- 4. При появлении рвотного и кашлевого рефлексов - добиться полного удаления воды из дыхательных путей и желудка.*
- 5. Если нет рвотных движений и пульса - положить на спину и приступить к реанимации (искусственное дыхание, непрямой массаж сердца). При появлении признаков жизни - перевернуть лицом вниз, удалить воду из легких и желудка.*
- 6. Вызвать «Скорую помощь».*

Если человек уже погрузился в воду, не оставляйте попыток найти его на глубине, а затем вернуть к жизни. Это можно сделать, если утонувший находился в воде не более 6 минут.

