

## **ТЕМА: «ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОГО ПОВЕДЕНИЯ НА ВОДНЫХ ОБЪЕКТАХ»**

### **Правила безопасного поведения на воде**

1. Не плавайте в незнакомом месте без взрослых.
2. Не плавайте в одиночку: в случае опасности товарищ поможет тебе.
3. Не ныряйте в незнакомом месте. Опасно прыгать и нырять в воду в неизвестном месте – можно удариться головой о грунт, корягу, сваю и т. п., сломать шейные позвонки, потерять сознание и погибнуть.
4. Купаться следует в специально оборудованных местах: пляжах, бассейнах, купальнях.
5. Не входите в воду в состоянии алкогольного опьянения. Алкоголь блокирует нормальную деятельность головного мозга.
6. Не допускайте грубых игр на воде. Нельзя подпрыгивать под купающихся, «топить», подавать ложные сигналы о помощи и др.
7. Не оставляйте возле воды малышей без присмотра. Они могут оступиться, упасть, захлебнуться водой или попасть в яму.
8. В воде избегайте вертикального положения.
9. Не забирайтесь на технические предупредительные знаки.
10. 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.
11. Не следует плавать сразу после еды. После приема пищи сделайте перерыв 1,5-2 часа.
12. Не плавайте в грязной воде.
13. Не плавайте в очень холодной воде. Не купайтесь при температуре воды ниже 18 °C, а воздуха ниже 22 °C.
14. Не купайтесь во время шторма.
15. Не купайтесь у крутых обрывистых берегов с сильным течением, в заболоченных и заросших растительностью местах.
16. Не ходите по иллюстру и заросшему водорослями дну.
17. Не боритесь с сильным течением. Плывите по течению постепенно приближаясь к берегу.
18. В воде следует находиться не более 10-15 минут. При переохлаждении тела могут возникнуть судороги. При судорогах помогает укалывание любым острым предметом (булавка, шпичка, острый камень и др.).
19. Если что-то произошло в воде, никогда не пугайтесь и не кричите. Во время крика в легкие может попасть вода, а это как раз и есть самая большая опасность.
20. Не подплывайте слишком близко к идущим судам. Вблизи идущего судна возникает течение, которое может затянуть под винт.
21. Не используйте для передвижения по водоему самодельные плоты.
22. 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.
23. Не заплывайте в зону акватории, где передвигаются катера и гидроциклы. Вы рискуете пострадать от действий недисциплинированного или невнимательного владельца скоростного моторного плавсредства.

## **ЕСЛИ ВЫ НАЧИНАЕТЕ ТОНУТЬ:**

### **При судороге ног:**

- позовите находящихся поблизости людей на помощь;
- постараитесь глубоко вдохнуть воздух, расслабьтесь и свободно погрузиться в воду лицом вниз;
- возьмите двумя руками под водой за голень сведенной ноги, с силой согните колено, а затем выпрямите ногу с помощью рук, делая это несколько раз, пока сможете задерживать дыхание;
- при продолжении судорог до боли щипните пальчай мышцу;
- после прекращения судорог смените стиль плавания или некоторое время полежите на спине, массируя руками ногу, затем медленно плывите к берегу.

### **Вы захлебнулись водой:**

- не паникуйте, постарайтесь развернуться спиной к воде;
- 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.

### **ЕСЛИ ВЫ УВИДЕЛИ ТОНУЩЕГО ЧЕЛОВЕКА:**

- привлеките внимание окружающих громким криком «Человек тонет!», вызовите «Скорую помощь» и, скинув одежду и обувь, доплыvите до утопающего;
- спасательный круг, резиновую камеру или надувной матрац кидайте в воду по возможности ближе к утопающему;
- если человек находится в воде вертикально или лежит на животе, подплывите к нему сзади и за волосы (либо, подсунув руку под подбородок) приподнимите ему голову, перевернув на спину, чтобы лицо находилось над водой;
- если человек лежит на спине, подплывайте со стороны головы;
- не давайте утопающему схватить вас за руку или за шею - поднырните под него и слегка ударьте снизу по подбородку, развернув спиной к себе;
- при погружении человека на дно оглянитесь вокруг, запомните ориентиры на берегу, чтобы течение не отнесло вас от места погружения, затем начинайте под водой искать утонувшего;
- при обнаружении тела возьмите его за волосы и, резко оттолкнувшись от дна, всплывайте на поверхность;
- если утонувший не дышит, прямо в воде сделайте ему несколько вдохов «изо рта в рот» и, подхватив его одной рукой за подбородок, плывите к берегу.

## **ПРАВИЛА ОКАЗАНИЯ ПЕРВОЙ ПОМОЩИ ПОСТРАДАВШЕМУ НА ВОДЕ:**

Если пострадавший находится в сознании, у него не нарушено дыхание и пульс, достаточно уложить человека, дать ему горячее питье, согреть и успокоить.

**ПОМНИТЕ!** Паралич дыхательного центра наступает через 4-6 минут после погружения под воду, а сердечная деятельность может сохраняться до 15 минут. Поэтому мероприятия первой помощи должны выполняться быстро!

Если пострадавший находится без сознания, умейте оказать ему первую помощь:

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

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

3. При отсутствии дыхания приступают к искусственному дыханию, по способу «изо рта в рот» или «изо рта в нос».

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

5. Воздух выдыхают в рот пострадавшему через марлю или платок. Частота выдохов – 17 раз в минуту.

6. При остановке сердца искусственное дыхание чередуют с непрямым массажем сердца, надавливая на грудь 3-4 раза между вдохами. Реанимирование пострадавшего лучше делать вдвоем.

Не торопитесь с окончательным выводом о том, что пострадавший мертв. Сделайте все возможное, чтобы он выжил. Транспортировать пострадавшего в лечебное заведение нужно после восстановления сердечной деятельности и дыхания. Необходимость госпитализации всех пострадавших связана с опасностью вторичного утопления, когда появляются признаки острой дыхательной недостаточности, боль в груди, кашель, одышка, чувство нехватки воздуха, кровохарканье, возбуждение, учащение пульса. В течение нескольких суток остается высокой вероятность развития отека легких.