



Безопасность на водных объектах в летний период года от гражданской защиты администрации Тракторозаводского района города Челябинска

---

## **ПАМЯТКА о мерах безопасности при купании в водоемах**

**Чтобы сохранить свою жизнь и здоровье, перед тем как зайти в воду, вспомните правила безопасности на воде:**

1. Купайтесь только на оборудованных пляжах. Место для купания должно быть хорошо вам знакомо.

2. Нельзя купаться вблизи водосборов, шлюзов, мостов, водоворотов, бурного течения водного потока, в местах скопления водорослей.

3. Не входите резко в воду и не ныряйте вспотевшим и разгоряченным, после длительного пребывания на солнце и подвижных игр, после приема пищи (необходим перерыв не менее 60 минут) и в состоянии утомления.

4. Запрещается нырять и прыгать в воду в незнакомых местах (неизвестно, что там может оказаться на дне), проводить игры, сопровождаемые «захватами» и с удерживанием «противника» под водой (человек может захлебнуться).

5. Не заходите на глубокое место в водоеме, если не умеете плавать или плаваете плохо.

6. Нельзя долго находиться в холодной воде, это может вызвать судорога. Если такое случилось, погрузитесь на секунду с головой в воду и, распрямив сведенную судорогой ногу, с силой потяните за большой палец ступни на себя или уколите булавкой. Как правило, тогда судорога отступает.

7. Не входите в воду в нетрезвом виде.

8. Не следует заплывать далеко на надувных матрасах и камерах.

9. Не заплывайте за буйки. Нельзя купаться во время шторма или грозы.

10. Запрещается оставлять детей вблизи водоема без присмотра взрослых.

# Что делать, если у вас на глазах тонет человек, а под рукой нет ни спасательного круга, ни даже веревки, чтобы бросить ее тонущему?

## Запомните следующие правила спасения утопающего:

1. Подплыв к терпящему бедствие человеку *со стороны спины, осуществите захват (за волосы или за ворот одежды)* и транспортируйте его к берегу. Транспортировать необходимо на спине, *придерживая голову пострадавшего над водой.*

2. Если пострадавший в отчаянии пытается схватить вас за шею, руки или ноги - *немедленно нырните:* тонущий человек, повинувшись инстинкту самосохранения, выпустит вас. Не стесняйтесь обращаться с ним жестко: нередко это единственный способ спасти человека.

3. Помните, что утонувшего можно спасти, если он *пробыл под водой менее 5 минут!*

После извлечения человека из воды необходимо незамедлительно приступить к оказанию первой помощи, степень которой определяется с учетом состояния пострадавшего.

### Если пострадавший без сознания, то:

1. Очень быстро, повернув его голову на бок, *прочистите* пальцем забитые тиной или песком *рот и нос.*

2. Затем также быстро (в течение 10-15 секунд) положите пострадавшего *животом* себе на колено (голова должна свешиваться вниз) и, сильно нажав на спину, вытесните воду из желудка и дыхательных путей.

3. После этого, не теряя времени, сразу же начинайте делать искусственное дыхание и непрямой массаж сердца:

- *встаньте на колени слева, максимально запрокиньте голову утонувшего (это очень важно!) и, сместив челюсть вниз, раскройте ему рот;*

- *сделайте глубокий вдох, приложите свои губы к губам пострадавшего (следите за герметичностью области рта) и с силой выдохните воздух (ноздри пострадавшего при этом надо зажать рукой);*

*если у пострадавшего не бьется сердце, искусственное дыхание надо сочетать с непрямой массажем сердца. Для этого одну ладонь положите поперек нижней части грудины (но не на ребра!), другую ладонь поверх первой накрест. Надавите на грудину запястьями так, чтобы она прогнулась на 3-5 сантиметров, и отпустите. Через каждое вдвухание делайте 4-5 ритмичных надавливаний.*

**Даже если вы не ощущаете явного результата, не прекращайте оживление до прибытия «скорой помощи» - нельзя упустить ни одного шанса на спасение.**

Если пострадавший находится в сознании, достаточно уложить человека, дать ему горячее питье, согреть и успокоить.