

Меры безопасности на водоёмах

- Купайтесь только в разрешённых местах, на благоустроенных пляжах;
- Не купайтесь у крутых обрывистых берегов с сильным течением, в заболоченных и заросших растительностью местах;
- Не переохлаждайтесь и не перегревайтесь;
- Не купайтесь в штормовую погоду! **Берегитесь волны!**
- Не подплывайте к проходящим судам. Не взбирайтесь на технические предупредительные знаки!

Как вести себя на воде

- Не стойте и не играйте в тех местах, откуда можно свалиться в воду;
- Не ныряйте и не играйте в незнакомых местах! Не известно, что там может оказаться на дне;
- Не используйте для плавания самодельные устройства – они могут не выдержать ваш вес и перевернуться;
- Не заплывайте далеко от берега на надувных матрасах;
- В воде избегайте вертикального положения ;
- Не ходите по илистому и заросшему водорослями дну;
- Не боритесь с сильным течением. Плывайте по течению, постепенно приближаясь к берегу;
- Не устраивайте на воде игр, связанных с захватыванием рук, ног, головы;

Оказание помощи пострадавшим на воде

1. Используйте для спасения любые подручные средства.
2. Вытащив на берег, осмотреть потерпевшего: рот и нос могут быть забиты тиной или песком. Их надо быстро очистить пальцами, повернув голову человека на бок.
3. Положить пострадавшего себе на колено так, чтобы голова свисала вниз и, сильно нажав, выплесните воду из желудка и дыхательных путей. Всё это надо делать быстро.
4. Так же быстро необходимо уложить пострадавшего на спину, расстегнув ему пояс и верхние пуговицы и начать делать искусственное дыхание: встаньте на колени с левой стороны, максимально запрокинув голову потерпевшего и, сместив челюсть вниз, раскройте ему рот. Сделайте глубокий вздох, приложите свои губы к губам потерпевшего (рекомендуется через платок или марлю) и с силой вздохните воздух. Ноздри пострадавшего при этом надо закрыть рукой. Выдох произойдёт самостоятельно. Если у пострадавшего не бьётся сердце, искусственное дыхание надо сочетать с непрямой массаж сердца.

Помните! При оказании первой помощи пострадавшие имеют высокие шансы не только выживания, но и полного восстановления всех функций организма, даже в случае длительного нахождения в воде в состоянии клинической смерти.

Став свидетелем беды, не теряйтесь и не паникуйте – помогите спасти человеку жизнь.