

Выезжая на отдых к водоему, следует соблюдать правила безопасного поведения.

Помните, что алкоголь и купание – несовместимые вещи. Следите за детьми, не оставляйте их без присмотра на берегу и во время купания.

Несчастные случаи на воде чаще всего происходят из-за нарушения правил поведения. Большинство людей гибнет либо из-за неумения хорошо плавать. Частой причиной гибели в воде также являются переутомление, перегревание, переохлаждение, алкогольное опьянение и другое.

Внимательно изучите правила поведения на воде:

- Не ныряйте в незнакомых местах, так как под водой могут находиться опасные предметы.
- Внимательно следите за поведением детей на пляже, не допускайте шалости в воде.
- Не оставляйте без присмотра детей, не умеющих плавать.
- Не купайтесь на водоемах в нетрезвом состоянии.
- Не заплывайте далеко от берега - рассчитывайте силы на обратный путь.
- Старайтесь не находиться в воде слишком долго, чтобы избежать переохлаждения.
- Проявляйте осторожность во время плавания с подводной маской и дыхательной трубкой.
- Если вы используете надувные матрацы, круги или другие предметы, ни в коем случае не уплывайте на них далеко от берега.
- Не купайтесь в одиночку.
- Не купайтесь в состоянии алкогольного опьянения.

Если во время купания с вами все же произошла непредвиденная ситуация, помните, главное – не поддаваться панике. При возникновении опасных обстоятельств следуйте следующим простым правилам.

Если случилась судорога:

- если рядом есть люди – позовите их на помощь;

- постарайтесь глубоко вдохнуть, расслабиться и свободно погрузиться в воду лицом вниз. Возьмитесь двумя руками под водой за голень сведенной ноги, с силой согните колено, а затем выпрямите ногу с помощью рук. Повторяйте это несколько раз, пока возможно задерживать дыхание;

- при продолжении судорог - до боли щипайте пальцами мышцу;

- после прекращения судорог смените стиль плавания или некоторое время полежите на спине, массируя руками ногу, затем медленно плывите к берегу.

Если 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.

Крайне важно уметь помочь себе самому в случае возникновения экстремальной ситуации, но не менее важно и знать, как спасти других, если самостоятельно они этого сделать не могут.

Если вы увидели тонущего человека:

- привлеките внимание окружающих громким криком, вызовите «Скорую помощь» и, скинув одежду и обувь, доплывите до утопающего;

- спасательный круг, резиновую камеру или надувной матрас 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 просунув руку под подбородок) приподнимите ему голову, перевернув на спину, чтобы лицо находилось над водой. Если человек лежит на спине, подплывайте со стороны головы;

- если утопающий погрузился на дно, оглянитесь вокруг, запомните ориентиры на берегу, чтобы течение не отнесло вас от места погружения, затем начинайте искать утонувшего под водой;

- 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.

Мероприятия первой помощи должны выполняться быстро:

- проведите очистку от слизи, слюны носовой полости и носоглотки;
- путем сдавливания грудной клетки удалите воду, попавшую в дыхательные пути;
- после этого уложите пострадавшего на спину, при отсутствии дыхания или сердечной деятельности проведите искусственное дыхание и непрямой массаж сердца.

При возникновении чрезвычайных ситуаций необходимо звонить

по единому телефону пожарных и спасателей «101», «01»

(все операторы сотовой связи)