

Безопасное купание летом

ЗАПОМНИ!

- На водоемы **нельзя** ходить и купаться там без присутствия взрослых (родители, старшие братья, сестры, хорошие знакомые родителей и т.д.)
- Купаться **можно** только в разрешенных местах;
- **Нельзя** нырять в незнакомых местах – на дне могут оказаться камни, коряги, остатки строительных конструкций;
- **Не следует** купаться в заболоченных местах и там, где есть водоросли и тина;
- **Запрещается** отплывать далеко от берега на надувных плавсредствах, а также использовать для плавания самодельные устройства;
- **Нельзя** цепляться за лодки, залезать на бакены, буйки;
- **Запрещено** кидать в воду стекло, бутылки;
- **Крайне опасно** устраивать игры на воде, связанные с захватами;
- **Не играйте** там, где можно упасть в воду;
- **Нельзя** купаться в штормовую погоду;
- **Нельзя** подавать ложные сигналы о помощи.

Если вы оказались на сильном течении, в этом случае нужно плыть по течению по диагонали, постепенно приближаясь к берегу.

Если вы попали в водоворот, наберите побольше воздуха, нырните и постарайтесь резко свернуть в сторону.

Если во время купания свело судорогой мышцы, ложитесь на спину и плывите к берегу, постарайтесь при этом растереть сведенные мышцы.



КАК ВЕСТИ СЕБЯ НА ВОДЕ В ЛЕТНЕЕ ВРЕМЯ



**НЕ СТОЙ И НЕ ИГРАЙ В ТЕХ МЕСТАХ, ОТКУДА
МОЖНО СВАЛИТЬСЯ В ВОДУ!**



**НЕ ПЫРЯЙТЕ 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 И АВТОМОБИЛЬНЫХ КАМЕРАХ!**



**В ВОДЕ ИЗБЕГАЙТЕ ВЕРТИКАЛЬНОГО ПОЛОЖЕНИЯ,
НЕ ХОДИТЕ ПО ИЛСТОМУ И ЗАРОСШЕМУ
ВОДОРОСЛЯМИ ДНУ.**



**НЕ БОРЬТЕСЬ С СИЛЬНЫМ ТЕЧЕНИЕМ!
ПЛЫВИТЕ ПО ТЕЧЕНИЮ ПОСТЕПЕННО ПРИБЛИЖАЙСЯ
К БЕРЕГУ!**

© Авторы:
Филоменко Е. Н.
Михайлов В. В.
Масленникова Г. М.

Оказание помощи тонущему

1. Бросьте тонущему человеку плавающие предмет, позовите на помощь;
2. Добираясь до тонущего вплавь, учитывайте течение реки;
3. Если тонущий не контролирует свои действия, подплывите к нему сзади и, захватив его за голову, под руку, за волосы, буксируйте к берегу;
4. Окажите пострадавшему доврачебную помощь (см.далее)



Что предпринять если человек тонет:

- Воспользоваться плавсредствами (лодка, надувной матрац, автомобильная камера и т.д.)
- При отсутствии плавсредств к утопающему следует плыть рядом, широким плечом.
- Оставаясь на берегу издавать "Скорую помощь".

Действия:



Приближаясь к тонущему, обхватите его, чтобы он ухватился за вашу плечо одной рукой и активно работай ногами



Если слова не помогают, схватите тонущего за волосы или обхватите одной рукой вокруг шеи, придерживайте над водой лицо и тащите на берег

© Инфографика БЕЛТА

Первая помощь:

- Пострадавший в сознании
 - Снять мокрую одежду и переодеть в сухое белье
 - Тепло укутать
 - Наложить горчичник или кофе

Пострадавший в бессознательном состоянии



Очистить полость рта от ила и травы

Удалить из дыхательных путей и желудка воду. Необходимо стать на одно колено, пострадавшего положить животом на свое бедро, надавливая на спину пострадавшего, сжимать его грудь

После того как вода выльется



Пострадавшего уложить на спину



Если нормально дыхание не восстанавливается, сделать искусственное дыхание