

Человек, хорошо умеющий плавать, чувствует себя на воде уверенно и спокойно, а в случае необходимости может смело помочь товарищу, попавшему в беду. К сожалению, отдых на воде не всегда обходится без несчастных случаев.

Основными причинами гибели на воде являются:

1. Неумение плавать;
2. Употребление спиртного;
3. Оставление детей без присмотра;
4. Нарушение правил безопасности на воде.

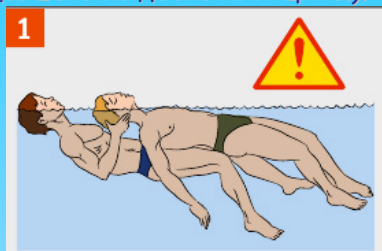
Если взрослые гибнут, в основном по своей халатности, то гибель детей, как правило, на совести их родителей. Статистика свидетельствует, что среди тонущих около четверти составляют дети до 16 лет.

#### **МЕРЫ БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ КУПАНИИ!**

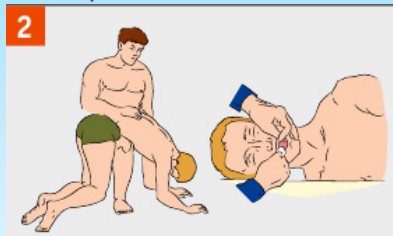
1. Купаться лучше утром или вечером, когда солнце греет, но нет опасности перегрева.
2. Температура воды должна быть не ниже 17-19°; находиться в воде рекомендуется не более 20 минут.
3. Лучше купаться несколько раз по 15-20 минут, при переохлаждении могут возникнуть судороги, произойдет остановка дыхания и потеря сознания.
4. Не следует выходить или прыгать в воду после длительного пребывания на солнце, так как при охлаждении в воде наступает сокращение мышц, что влечет остановку сердца.
5. Нельзя входить в воду в состоянии алкогольного опьянения, так как спиртное блокирует сосудосужающий и сосудорасширяющий центр головного мозга.
6. Не разрешается нырять с мостов, причалов, пристаней, подплывать к близко проходящим лодкам, катерам и судам.

#### **Первая помощь при утоплении:**

1. Убедись, что тебе ничто не угрожает. Извлеки пострадавшего из воды. (При подозрении на перелом позвоночника — вытаскивай пострадавшего на доске или щите.).



2. Уложи пострадавшего животом на свое колено, дай воде стечь из дыхательных путей. Обеспечь проходимость верхних дыхательных путей. Очисти полость рта от посторонних предметов (слизь, рвотные массы и т.п.). Вызови (самостоятельно или с помощью окружающих) «скорую помощь».



3. Определи наличие пульса на сонных артериях, реакции зрачков на свет, самостоятельного дыхания.
4. Если пульс, дыхание и реакция зрачков на свет отсутствуют — немедленно приступай к сердечно-легочной реанимации. Продолжай реанимацию до прибытия медицинского персонала или до восстановления самостоятельного дыхания и сердцебиения.
5. После восстановления дыхания и сердечной деятельности придай пострадавшему устойчивое боковое положение. Укрой и согрей его. Обеспечь постоянный контроль за состоянием!

Государственный комитет Республики Башкортостан по чрезвычайным ситуациям

Государственное бюджетное образовательное учреждение «Учебно-методический центр по гражданской обороне и чрезвычайным ситуациям Республики Башкортостан»

## **ПАМЯТКА безопасного поведения на воде**



**Если Вы стали очевидцем несчастного случая на воде, необходимо немедленно обратиться за помощью!**

**Единый телефон Спасения - «112» !**

### **Заметив тонущего человека:**

- сразу определите, нет ли под рукой средства, которое можно бросить пострадавшему;
- если ничего подходящего не оказалось, к пострадавшему следует добираться вплавь, предварительно ободрив его криком.
- подплыв к утопающему, нужно поднырнуть под него и, взяв сзади, транспортировать к берегу;
- после того, как жертва будет доставлена на берег нужно проверить наличие дыхания и пульса.

### **Если пострадавший находится в удовлетворительном состоянии:**

1. Следует аккуратно положить на жесткую сухую поверхность, опустив голову вниз.
2. Необходимо снять с тела тесную одежду и провести растирание руками либо полотенцем, затем укутать пострадавшего в теплое одеяло и напоить горячим питьем.
3. После оказания первой помощи следует в обязательном порядке доставить жертву происшествия в ближайшее лечебное учреждение.

### **Если пострадавший находится без сознания:**

1. Необходимо приступить к искусственной вентиляции легких и непрямому массажу сердца.
2. Для того, чтобы удалить жидкость из легких, следует уложить пострадавшего на свое бедро животом вниз, предварительно согнув ногу в колене, после чего положить руки по бокам грудной клетки и выполнить несколько резких надавливаний на грудную клетку.
3. После этого жертву нужно перевернуть на спину и продолжить проведение искусственной вентиляции легких и непрямого массажа сердца.
4. По прибытию скорой помощи пострадавшего необходимо немедленно доставить в реанимационное отделение лечебного учреждения.



## **МЕРЫ БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ЭКСПЛУАТАЦИИ ГРЕБНЫХ И МОТОРНЫХ ЛОДОК**

- При посадке в лодку нельзя вставать на борт или сиденья.
- Не перегружайте лодку или катер.
- На ходу не выставляйте руки за борт.
- Не ныряйте с катера или лодки.
- Не садитесь на борт, не пересаживайтесь с места на место, не пересаживайтесь в воде в другие плавсредства.
- Не берите с собой детей до 7 лет и не разрешайте пользоваться плавсредствами детям до 16 лет.
- Не разрешается кататься в тумане, вблизи шлюзов, плотин, а также останавливаться вблизи мостов или под ними.
- Нельзя ставить борт лодок параллельно идущей волне, так как она может опрокинуть судно.
- Поднимать пострадавшего из воды желательно с носа или кормы, иначе можно перевернуться.
- Не кататься в местах скопления людей на воде - в районах пляжей, переправ, водноспортивных соревнований.



### **НАИБОЛЕЕ ТИПИЧНЫЕ НАРУШЕНИЯ МЕР БЕЗОПАСНОСТИ И ПРАВИЛ ЭКСПЛУАТАЦИИ ПЛАВСРЕДСТВ**

1. Плавание на неисправной лодке или катере
2. Превышение нормы грузоподъемности
3. Плавание без спасательных средств
4. Присутствие на борту пассажиров в нетрезвом состоянии.

## **ЭКСТРЕМАЛЬНЫЕ СИТУАЦИИ**

При возникновении экстремальной ситуации следует сохранять спокойствие и правильно оценить обстановку. При необходимости следует позвать на помощь.

Если вы устали, находясь на глубине, сделайте глубокий вдох, лягте на спину, вытянув руки и ноги.

Если вы попали в сильное течение, не стоит бороться с ним - плывите по направлению движения воды, приближаясь к берегу.



Оказавшись в водовороте, следует набрать больше воздуха, погрузиться в воду и, сделав сильный рывок в сторону по течению, всплыть на поверхность.

Запутавшись в водорослях, сохраняя спокойствие, выплывите в ту сторону, откуда приплыли. Если всё же не удаётся, необходимо подтянув ноги освободить их от растений при помощи рук.

Если у Вас свело ногу, распрямите её, с силой потянув на себя ступню за большой палец рукой. Также может помочь растирание ноги или укол (укус) мышцы. После прекращения судорог смените стиль плавания или некоторое время полежите на спине, массируя руками ногу, затем медленно плывите к берегу.