

ВОДА - ИСТОЧНИК ПОВЫШЕННОЙ ОПАСНОСТИ

Летний сезон приносит радость и возможность насладиться купанием в озерах, реках или море. Однако помните, что безопасность на воде имеет первостепенное значение.

Важные правила безопасности на воде:

1. Купайтесь утром/вечером при температуре не ниже 18°C.
2. Избегайте переохлаждения и долгого купания.
3. Купайтесь только на охраняемых пляжах.
4. Не купайтесь в состоянии алкогольного опьянения.
5. Не ныряйте с мостов и за ограждения купальных зон.
6. Не играйте в опасные игры, связанные с утоплением.
7. Не оставляйте детей без присмотра у воды.
8. Будьте готовы к чрезвычайным ситуациям и знайте, как спастись.

Главное - ваша безопасность!

ВО ВРЕМЯ ОТДЫХА У ВОДОЕМА СОБЛЮДАЙТЕ ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОСТИ



Ныряйте только в проверенных местах



На пляже плавайте в зоне, ограниченной буйками



Купайтесь в трезвом виде



Следите за детьми у воды, обеспечьте детей надувными приспособлениями



Плавайте на безопасном расстоянии от катеров и других судов



**НЕБРЕЖНОСТЬ И НЕОСТОРОЖНОСТЬ ВЕДУТ
К ГИБЕЛИ ЛЮДЕЙ НА ВОДЕ. БЕРЕГИТЕ СВОЮ ЖИЗНЬ!**



МЧС России

ЗАПРЕЩАЕТСЯ

- ✗ ПЛАВАНИЕ В СУДОХОДНЫХ МЕСТАХ
- ✗ НЫРЯТЬ С ЛОДКИ
- ✗ ЗАПЛЫВАТЬ ЗА БУЙКИ
- ✗ НЫРЯТЬ В НЕЗНАКОМОМ МЕСТЕ
- ✗ ПЕРЕГРУЖАТЬ ЛОДКУ
- ✗ **ОСТАВЛЯТЬ ДЕТЕЙ БЕЗ ПРИСМОТРА**
- ✗ НАПРАВЛЯТЬ СВОЕ ПЛАВАТЕЛЬНОЕ СРЕДСТВО НАПЕРЕЗ КУРСУ БОЛЕЕ КРУПНОГО КОРАБЛЯ
- ✗ РАСПИВАТЬ АЛКОГОЛЬНЫЕ НАПИТКИ И НАХОДИТЬСЯ В СОСТОЯНИИ АЛКОГОЛЬНОГО ОПЬЯНЕНИЯ НА ВОДНОМ ОБЪЕКТЕ И ПРИ УПРАВЛЕНИИ ПЛАВАТЕЛЬНЫМ СРЕДСТВОМ



**БЕЗОПАСНОСТЬ
НА ВОДЕ**

в летний период



ЕСЛИ СТЫГИВАЕТ ПАЛЬЦЫ РУК

то сожмите кисть в кулак, сделайте резкое движение в наружную сторону и разожмите кулак

ЕСЛИ СВЕЛО МЫШЦЫ БЕДРА

обхватите рукой лодыжку с наружной стороны, согните ногу в колене и сильно потяните рукой назад, к спине

ЕСЛИ СВЕЛО ИКРОНОЖНУЮ МЫШЦУ

вам необходимо согнуться, обхватить руками стопу сведенной ноги и потянуть на себя



Что делать?

Судороги

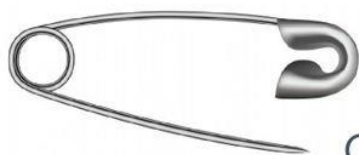
во время



КУПАНИЯ



МЧС России



Сведенную судорогой мышцу можно уколоть любым острым предметом (булавкой, наконечником шнурка плавок)

Перевернитесь на спину и плывите к берегу

Если вы устали плыть — отдохните лежа на спине



ВОДА НЕ СТРАШНА ТЕМ, **КТО СОБЛЮДАЕТ ОСТОРОЖНОСТЬ!**

ПОМНИ: БЕЗОПАСНЫЙ ОТДЫХ НА ВОДЕ ЭТО –

- ◆ дисциплинированность и строгое соблюдение правил поведения на воде;
- ◆ умение не только плавать, но и оказать помощь товарищу, попавшему в беду



**Не оставляйте детей
у воды без присмотра**



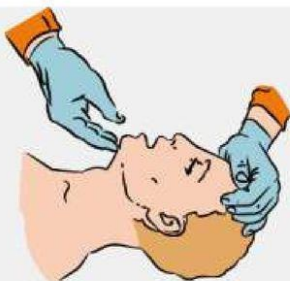
**Не заходите в воду
в состоянии
алкогольного опьянения**



**Не купайтесь
в незнакомых
и необорудованных
местах**

01 телефон
единой службы
спасения
(мобильный: 101; 112)

1



Запрокинь голову пострадавшего, положив одну руку на его лоб, приподняв подбородок двумя пальцами другой руки.

2



Зажми нос пострадавшего большим и указательным пальцами. Герметизируй полость рта, произведи два плавных выдоха в рот пострадавшего, в течении 1 секунды каждый. Дай время 1-2 секунды на каждый пассивный выдох пострадавшего. Контролируй, приподнимается ли грудь пострадавшего при вдохе и опускается ли при выдохе.

Прим.: При проведении этого мероприятия рекомендуется использовать устройство для проведения искусственного дыхания «рот-устройство-рот», входящее в состав аптечек

3



Чередуй 30 надавливаний с 2 вдохами искусственного дыхания, независимо от количества человек, проводящих реанимацию.

Сердечно-легочную реанимацию можно прекратить в следующих случаях:

- появление у пострадавшего явных признаков жизни;
- прибытие бригады скорой медицинской помощи;
- невозможность продолжения сердечно-легочной реанимации ввиду физической усталости.

Порядок проведения сердечно-легочной реанимации

Правила проведения надавливаний на грудную клетку

Проводится только на твердой поверхности!



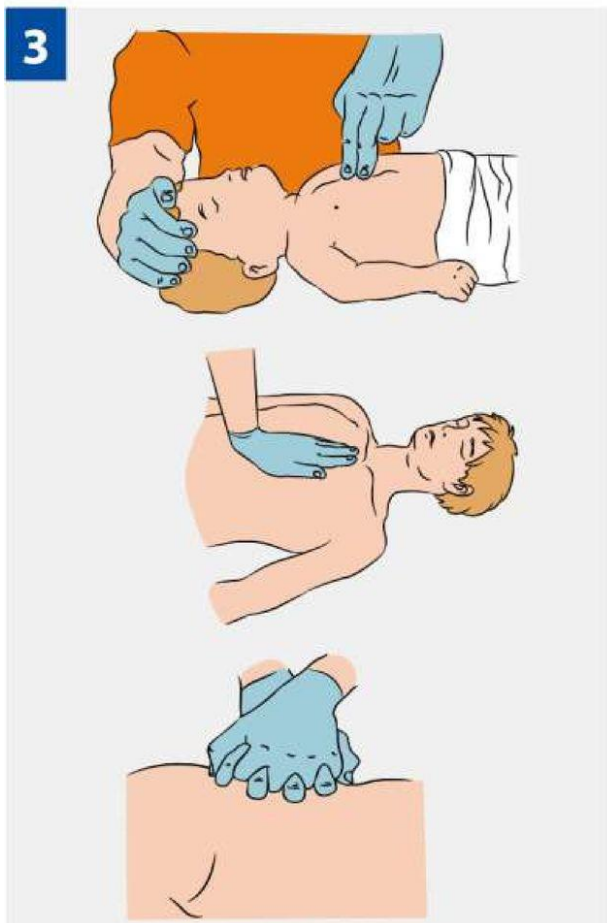
Положи основание ладони на середину грудной клетки.



Возьми руки в замок. Надавливания проводи строго вертикально по линии, соединяющей грудину с позвоночником. Надавливания выполняй плавно, без резких движений, тяжестью верхней половины своего тела.

Глубина продавливания грудной клетки должна быть не менее 5-6 см, частота не менее 100 надавливаний в 1 минуту.

Проводится только на твердой поверхности!



Детям грудного возраста надавливания производят двумя пальцами.

Детям более старшего возраста – ладонью одной руки.

У взрослых упор делается на основание ладоней, пальцы рук взяты в замок.

