



## Памятка

### Поведение на воде в летний период.

1. Запрещено купание на водных объектах, оборудованных предупреждающими аншлагами - «КУПАНИЕ ЗАПРЕЩЕНО!»
2. Нельзя купаться в незнакомых местах, специально не оборудованных для этой цели. Купаться можно в тех местах, в которых разрешают взрослые люди.
3. Нельзя заплывать за границы зоны купания, обозначенные буйками.
4. Нельзя подплывать к движущимся, лодкам, катерам, катамаранам, гидроциклам. Если видишь, что лодка движется на тебя, маши руками, чтобы тебя заметили, и отплывай в сторону.
5. Следует избегать долгое нахождение под водой при нырянии.
6. Запрещено прыгать в воду в незнакомых местах, с причалов и других сооружений, не приспособленных для этих целей.
7. Не ныряй вниз головой.
8. Не нужно долго находиться в холодной воде.
9. Не играйте в игры, связанные с нырянием и захватом друг друга в воде.
10. Нельзя плавать на досках, лежаках, бревнах, надувных матрасах и камерах за пределы границы зоны купания.
11. Находясь в воде, нельзя подавать крики о ложной тревоге.
12. Запрещено купаться с собаками и другими животными.
13. Купание обязательно должно проходить под присмотром взрослых людей. Не купайтесь если рядом нет взрослого, который за вами присматривает.
14. Если ты не умеешь плавать, то купаться можно только в специально оборудованных местах глубиной не более 1,2 метра с разрешения взрослого, который будет наблюдать за твоим нахождением в воде.
15. Рассчитывая свои силы при заплыве так, чтобы их хватило на обратный путь к берегу.
16. Купание в темное время суток запрещено.
17. Если судорогой свело мышцы, ложись на спину и плыви к берегу, постарайся при этом растереть сведенную мышцу рукой. Удерживайся на воде и зови на помощь.
18. Не находись долго на солнце, при солнечной погоде одевайте кепку, косынку или другой головной прибор, пейте питьевую воду.
19. Если при заплыве тебе понадобилась помощь, при ее оказании не хватайся за спасающего тебя человека, доверься ему и старайтесь помочь своими действиями.

---

Если на воде произошло несчастье и нужно оказать первую помощь пострадавшему, главное правило - не терять время, собраться и выполнить следующие действия:



а) Необходимо срочно позвать взрослых людей, указать на человека, которому нужна помощь. Взрослые примут необходимые меры и вызовут «Скорую помощь».

б) Пострадавшего человека нужно уложить на спину, проверить находится ли он в сознании. Позвать человека по имени и потрясти за плечи, если он не реагирует на ваши действия, значит, находится без сознания.

в) Нужно проверить дышит ли человек. Для этого нужно положить одну руку на лоб, один палец другой руки поместить на подбородок и немного запрокинуть его голову назад. Приподнимите подбородок, приложите ухо ко рту, следите за его грудной клеткой, и в этой позе не дольше, чем за 10 секунд, надо постараться услышать или почувствовать дыхание человека, заметить движение его грудной клетки.

Если человек не дышит, начинайте проводить искусственное дыхание, для этого немного запрокиньте человеку голову и приподнимите его подбородок; - зажмите нос рукой, которая лежит на лбу;

- приоткройте рот, сохраняя подбородок в приподнятом положении;
- задержите свое дыхание и обхватите своими губами рот пострадавшего,
- 1-1,5 секунды дуйте в рот человека, наблюдая, приподнимается ли его грудная клетка;

- объем вдыхаемого воздуха не должен быть больше того, который у вас сохраняется во рту, так как большой объем воздуха может травмировать легкие человека;

- удерживая запрокинутую голову и приподнятый подбородок, освободите рот человека и следите за тем, как воздух вырывается из его грудной клетки; - повторите всю процедуру пять раз.

г) Нужно проверьте работу сердца. Для этого постараться прощупать пульс на сонных артериях на боковой поверхности шеи в течение нескольких секунд, или ухом, приложенным к грудной клетке человека, услышать сердцебиение.

Если признаков сердцебиения нет, нужно приступить к непрямому массажу сердца. Для этого:

- опуститесь перед человеком на колени;
- положите на низ грудины ладонь одной руки, а поверх ее ладонь другой руки,
- надавливайте на тело так, чтобы грудная клетка опускалась на три-четыре сантиметра, так как именно это обеспечивает необходимую стимуляцию сердца, поверхностные нажатия не вызывают сокращений сердца, а чрезмерное нажатие приводит к травмам;
- провести тридцать ритмичных толчков грудной клетки.
- далее следовать циклу – тридцать приемов непрямого массажа сердца и два приема искусственного дыхания.

д) Как только восстановятся пульс и дыхание, мероприятия прекращают, но периодически проверяют пульс и дыхание до приезда скорой медицинской помощи. После возобновления дыхания и пульса нужно уложить человека набок и согреть.