***Правила поведения на водных объектах***



Солнце, воздух и вода - наши лучшие друзья! Об этом знают все от мала до велика. Но у этого выражения есть и обратная сторона медали. К сожалению, не все умеют правильно вести себя на воде или рядом с водоёмами. Поэтому каждый год в летний период на реках и озерах нередко случаются происшествия, а порой и трагические эпизоды.

Поэтому хочется еще раз напомнить всем, как правильно вести себя на воде, какие опасности могут подстерегать купающихся и как оказать первую помощь при утоплении.

**[](http://images.yandex.ru/yandsearch?text=%D0%BF%D1%80%D0%B0%D0%B2%D0%B8%D0%BB%D0%B0%20%D0%BF%D0%BE%D0%B2%D0%B5%D0%B4%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D1%8F%20%D0%BD%D0%B0%20%D0%B2%D0%BE%D0%B4%D0%BD%D1%8B%D1%85%20%D0%BE%D0%B1%D1%8A%D0%B5%D0%BA%D1%82%D0%B0%D1%85&noreask=1&img_url=www.ozedu.ru%2Ffiles%2Fu1063%2Fskanirovanie0006.jpg&pos=7&rpt=simage&lr=213)**

**Правила безопасного поведения на воде**

1. Если что-то произошло в воде, никогда не пугайтесь и не кричите. Во время крика в легкие может попасть вода, а это как раз и есть самая большая опасность.   
2. Не плавайте в одиночку: в случае опасности товарищ поможет тебе.   
3. Не следует плавать сразу после еды.   
4. Не плавайте в незнакомом месте без взрослых.   
5. Не ныряйте в незнакомом месте.   
6. Не плавайте в очень холодной воде.   
7. Не плавайте в грязной воде.

**При пользовании лодкой, катамараном, скутером запрещается:**

1. Оправляться в путь без спасательного жилета.
2. Отплывать далеко от берега.
3. Вставать, переходить и раскачиваться в лодке.
4. Нырять с лодки.
5. Залезать в лодку через борт.

[](http://images.yandex.ru/yandsearch?text=%D0%BF%D1%80%D0%B0%D0%B2%D0%B8%D0%BB%D0%B0%20%D0%BF%D0%BE%D0%B2%D0%B5%D0%B4%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D1%8F%20%D0%BD%D0%B0%20%D0%B2%D0%BE%D0%B4%D0%BD%D1%8B%D1%85%20%D0%BE%D0%B1%D1%8A%D0%B5%D0%BA%D1%82%D0%B0%D1%85&noreask=1&img_url=www.ozerskadm.ru%2Fupload%2Fiblock%2F120%2Fxjmr%2520ymeuibbp.jpeg&pos=55&rpt=simage&lr=213)

**ЕСЛИ ВЫ НАЧИНАЕТЕ ТОНУТЬ:**

**При судороге ног:**

- позовите находящихся поблизости людей на помощь;   
- постарайтесь глубоко вдохнуть воздух, 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, делая это несколько раз, пока можете 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.

[](http://images.yandex.ru/yandsearch?text=%D0%BF%D1%80%D0%B0%D0%B2%D0%B8%D0%BB%D0%B0%20%D0%BF%D0%BE%D0%B2%D0%B5%D0%B4%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D1%8F%20%D0%BD%D0%B0%20%D0%B2%D0%BE%D0%B4%D0%BD%D1%8B%D1%85%20%D0%BE%D0%B1%D1%8A%D0%B5%D0%BA%D1%82%D0%B0%D1%85&noreask=1&img_url=www.galo.ru%2F_uploaded%2Fdocument%2Fimages%2Fimage_43.jpg&pos=16&rpt=simage&lr=213)

**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.

**ВЫ УВИДЕЛИ ТОНУЩЕГО ЧЕЛОВЕКА:**

- привлеките внимание окружающих громким криком «Человек тонет!», 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;   
- не давайте утопающему схватить вас за руку или за шею — поднырните под него и слегка ударьте снизу по подбородку, развернув спиной к себе;   
- при погружении человека на дно оглянитесь вокруг, запомните ориентиры на берегу, чтобы течение не отнесло вас от места погружения, затем начинайте под водой искать утонувшего;   
- при обнаружении тела возьмите его за волосы и, резко оттолкнувшись от дна, всплывайте на поверхность;   
- 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.

[](http://images.yandex.ru/yandsearch?text=%D0%BF%D1%80%D0%B0%D0%B2%D0%B8%D0%BB%D0%B0%20%D0%BF%D0%BE%D0%B2%D0%B5%D0%B4%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D1%8F%20%D0%BD%D0%B0%20%D0%B2%D0%BE%D0%B4%D0%BD%D1%8B%D1%85%20%D0%BE%D0%B1%D1%8A%D0%B5%D0%BA%D1%82%D0%B0%D1%85&noreask=1&img_url=www.novoshakhtinsk.org%2Fnovoshakhtinsk%2Fcity_safety%2Fsafety_on_the_water%2F17.jpg&pos=93&rpt=simage&lr=213)

**ОКАЗАНИЕ ПЕРВОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ПОМОЩИ:**

1. Перевернуть пострадавшего лицом вниз, опустить голову ниже таза.

2. Очистить ротовую полость.

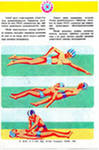
3. Резко надавить на корень языка.

4. При появлении рвотного и кашлевого рефлексов - добиться полного удаления воды из дыхательных путей и желудка.

5. Если нет рвотных движений и пульса - положить на спину и приступить к реанимации (искусственное дыхание, непрямой массаж сердца). При появлении признаков жизни - перевернуть лицом вниз, удалить воду из легких и желудка.

6. Вызвать бригаду скорой помощи.

Если человек уже погрузился в воду, не оставляйте попыток найти его на глубине, а затем вернуть к жизни. Это можно сделать, если утонувший находился в воде не более 6 минут.

[](http://images.yandex.ru/yandsearch?text=%D0%BF%D1%80%D0%B0%D0%B2%D0%B8%D0%BB%D0%B0%20%D0%BF%D0%BE%D0%B2%D0%B5%D0%B4%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D1%8F%20%D0%BD%D0%B0%20%D0%B2%D0%BE%D0%B4%D0%BD%D1%8B%D1%85%20%D0%BE%D0%B1%D1%8A%D0%B5%D0%BA%D1%82%D0%B0%D1%85&noreask=1&img_url=osvod.com.ua%2Fuploads%2Fposts%2F2011-07%2Fthumbs%2F1311787599_img131.jpg&pos=124&rpt=simage&lr=213) [](http://images.yandex.ru/yandsearch?text=%D0%BF%D1%80%D0%B0%D0%B2%D0%B8%D0%BB%D0%B0%20%D0%BF%D0%BE%D0%B2%D0%B5%D0%B4%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D1%8F%20%D0%BD%D0%B0%20%D0%B2%D0%BE%D0%B4%D0%BD%D1%8B%D1%85%20%D0%BE%D0%B1%D1%8A%D0%B5%D0%BA%D1%82%D0%B0%D1%85&noreask=1&img_url=gigamir.net%2Fupload%2Fcache%2F290xs%2Fimg%2Fcontent%2Foriginnal_587474c25dc16b5b683068486042de4e.jpg&pos=126&rpt=simage&lr=213)

**ПОМНИТЕ!**

**Паралич дыхательного центра наступает через 4-6 минут после погружения под воду, а сердечная деятельность может сохраняться до 15 минут. Поэтому мероприятия первой помощи должны выполняться быстро!**

**НЕЛЬЗЯ ОСТАВЛЯТЬ ПОСТРАДАВШЕГО БЕЗ ВНИМАНИЯ (в любой момент может произойти остановка сердца)**

**НЕЛЬЗЯ САМОСТОЯТЕЛЬНО ПЕРЕВОЗИТЬ ПОСТРАДАВШЕГО, ЕСЛИ ЕСТЬ ВОЗМОЖНОСТЬ ВЫЗВАТЬ СПАСАТЕЛЬНУЮ СЛУЖБУ.**

**Помните! Только неукоснительное соблюдение мер безопасного поведения на воде может предупредить беду.**

С мобильных телефонов: **112.**