



## ДЕТИ. ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОСТИ НА ВОДЕ

(памятка для детей и родителей)

Взрослые должны ознакомить детей с правилами безопасности на водных объектах, прежде чем дети отправятся в лагеря, туристические походы, на пикники.



Умение хорошо плавать - одна из важнейших гарантий безопасного отдыха на воде.

- Учиться плавать дети могут только под контролем взрослых.
- При преодолении водоёмов на лодках несовершеннолетние должны быть в спасательных средствах.

### Правила безопасного поведения на воде:

- Купайся только в специально оборудованных местах.
- Не нырять в незнакомых местах.
- Не заплывать за буйки.
- Не приближаться к судам.
- Не хватать друг друга за руки и ноги во время игр на воде.
- Не умеющим плавать купаться только в специально оборудованных местах глубиной не более 1,2 метра.

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

- Отправляться в путь без спасательного жилета.
- Отплывать далеко от берега.
- Вставать, переходить и раскачиваться в лодке.
- Нырять с лодки.
- Залезать в лодку через борт.

### Если тонет человек:

- Сразу громко зовите на помощь: «Человек тонет!»
- Попросите вызвать спасателей и «Скорую помощь».
- Бросьте тонущему спасательный круг, длинную веревку с узлом на конце.
- Если хорошо плаваете, снимите одежду и обувь и вплавь доберитесь до тонущего. Заговорите с ним. Если услышите адекватный ответ, смело подставляйте ему плечо в качестве опоры и помогите доплыть до берега. Если же утопающий находится в панике, схватил вас и тащит за собой в воду, применяйте силу. Если освободиться от захвата вам не удается, сделайте глубокий вдох и нырните под воду, увлекая за собой спасаемого. Он

обязательно отпустит вас. Если утопающий находится без сознания, можно транспортировать его до берега, держа за волосы.

#### Если тонешь сам:

- Не паникуйте.
- Снимите с себя лишнюю одежду, обувь, кричи, зови на помощь.
- Перевернитесь на спину, широко раскиньте руки, расслабьтесь, сделайте несколько глубоких вдохов.

Прежде, чем пойти купаться, не забудьте взять с собой английскую булавку. Она поможет вам, если в воде начнутся судороги. Если же у вас свело ногу, а булавки при себе нет, ущипните несколько раз икроножную мышцу. Если это не помогает, крепко возьмитесь за большой палец ноги и резко выпрямите его. Плывите к берегу.

#### 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 позвовите людей на помощь.

#### Правила оказания помощи при утоплении:

- Перевернуть пострадавшего лицом вниз, опустить голову ниже таза.
- Очистить ротовую полость.
- Резко надавить на корень языка.
- При появлении рвотного и кашлевого рефлексов - добиться полного удаления воды из дыхательных путей и желудка.
- 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.
- Вызвать "Скорую помощь".
- 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.

**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.*



## Первая помощь при утоплении

(памятка для населения)

**ЗАПОМНИТЕ!** Находясь у воды, никогда не забывайте о собственной безопасности и будьте готовы оказать помощь попавшим в беду.

Правила приближения к утопающему:

- Подплывать к пострадавшему только сзади.
- Захватить за волосы или за ворот одежды.
- Транспортировать на спине, придерживая его голову над водой.

В каких случаях можно предполагать истинное утопление?

- При утоплении в пресной воде в теплое время года.
- Если появились пенистые выделения и синюшность лица.

**ЗАПОМНИТЕ!** Немедленно вызвать скорую помощь «03». Не следует тратить время на определение пульса на сонной артерии. Главное - быстро повернуть пострадавшего лицом вниз, ввести два пальца в рот и круговым движением очистить ротовую полость.

**ЗАПОМНИТЕ!** Если появились рвотные движения и кашель, необходимо удалить воду из легких и желудка, что позволит избежать многих грозных осложнений. Для этого в течение 5-10 минут периодически с силой надавливать на корень языка, пока изо рта и верхних дыхательных путей не перестанет выделяться вода.

Что делать, когда сохранен рвотный рефлекс?

- Продолжать удалять воду из легких и желудка.
- Положить пострадавшего на бок или живот после удаления воды.
- Быть готовым в любую секунду приступить к сердечно-легочной реанимации.

Что делать, когда нет рвотного рефлекса?

- Немедленно повернуть пострадавшего на спину и проверить реакцию зрачков на свет и пульс на сонной артерии.
- При их отсутствии приступить к реанимации.
- Через каждые 3-4 минуты реанимирования поворачивать пострадавшего на живот для удаления воды.

**ЗАПОМНИТЕ!** При утоплении реанимацию проводят 30-40 минут, даже если нет признаков эффективности.

### НЕДОПУСТИМО!

- Оставлять пострадавшего без внимания даже на минуту. (В любой момент может наступить остановка сердца или развиться отек мозга и легких).
  - Самостоятельно перевозить пострадавшего - по возможности вызвать спасательную службу (с сотовых телефонов - «112»).



ТОГБУЗ «Городская поликлиника № 5 г. Тамбова»

