|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| .    **Правила оказания помощи при утоплении:**    **перевернуть пострадавшего лицом вниз;**    **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.** | **Знаки безопасности на воде и возле водоемов**    **Помните! Только неукоснительное соблюдение мер безопасного поведения на воде поможет предупредить беду.**    **Единый телефон службы**  **спасения - 112** | **F:\В работе\Графика\ЛОГО\Вывеска УМЦ.png**  **Кировское областное государственное образовательное бюджетное учреждение дополнительного профессионального образования «Учебно-методический центр по гражданской обороне, чрезвычайным ситуациям и пожарной безопасности Кировской области»**  **ПАМЯТКА**  **«Правила поведения на воде**  **в летний период»**  pool-safety  **г. Киров**  **2024** |
| **Правила поведения на водоемах**  **Водоемы являются опасными в любое время года. Летом они опасны при купании и пользовании плавательными средствами. Опасность чаще всего представляют сильное течение (в том числе подводное), глубокие омуты и подводные холодные ключи.**  **Следует избегать купания в незнакомых местах, специально не оборудованных для этой цели.**  **При купании запрещается:**   **заплывать за установленные границы зоны купания;**   **подплывать к движущимся судам, лодкам, катерам, катамаранам, гидроциклам;**   **нырять и долго находиться под водой;**   **прыгать в воду в незнакомых местах, с причалов и др. сооружений, не приспособленных для этих целей;**   **долго находиться в холодной воде;**   **купаться на голодный или переполненный желудок;**   **проводить в воде игры, связанные с нырянием и захватом друг друга;**   **плавать на досках, лежаках, бревнах, надувных матрасах и камерах (за пределы нормы заплыва);**   **подавать крики ложной тревоги.** | **Если Вы тонете:**   **не паникуйте;**   **снимите с себя лишнюю одежду, обувь, кричите, зовите 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.**  **Если 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.**    bezopasnost-detej-na-vode-4bezopasnost-detej-na-vode-4 | **Спасение утопающего**  **Спасти утопающего непросто даже взрослому:**   **не стоит сломя голову бросаться в воду;**  **• первое, что вы должны сделать, увидев тонущего человека, — привлечь внимание окружающих криком «Человек тонет!»;**  **• затем посмотрите, нет ли рядом спасательного средства. Им может стать все, что плавает на воде и что вы можете добросить до тонущего: спасательный круг, резиновая камера и др.;**  **• попробуйте, если это возможно, дотянуться до тонущего рукой, палкой, толстой веткой или бросьте ему веревку;**  **• если рядом никого нет, можно попытаться спасти утопающего, подплыв к нему сзади и схватив за волосы, после чего вернуться с ним на безопасную глубину. Но это возможно только в самом крайнем случае и если вы очень хорошо плаваете.**    bezopasnost-detej-na-vode-4 |