

## ПАМЯТКА НАСЕЛЕНИЮ

В период купального сезона 2019 года, стоит ознакомиться, а для более опытных граждан освежить в памяти ряд нехитрых правил.

- если не умеешь плавать, не заходи в воду глубже пояса;
- купаться лучше утром или вечером, когда солнце греет, но нет опасности перегрева;
- температура воды должна быть не ниже 17-19, в воде нельзя находиться более 20 мин., причем это время должно увеличиваться постепенно с 3-5 мин.;
- нельзя доводить себя до озноба. При переохлаждении могут возникнуть судороги, произойти остановка дыхания, потеря сознания. Лучше искупаться несколько раз по 15-20 мин., а в перерывах поиграть в подвижные игры;
- резко не входить и не прыгать в воду после длительного пребывания на солнце. При охлаждении в воде происходит резкое рефлекторное сокращение мышц, что влечет за собой остановку дыхания;
- не входить в воду в состоянии алкогольного опьянения. Алкоголь блокирует сосудосужающий и сосудорасширяющий центр в головном мозге;
- не нырять в необорудованных местах, в том числе, с крутого берега, причалов, лодок, водозаборов, даже осока, лежащая на воде, опасна – можно глубоко порезаться или запутаться;
- не пользоваться надувными и иными средствами, особенно при неумении плавать;
- не терять друг друга из виду;
- не баловаться на воде, не пугать других;

- дети до 16 лет купаются и катаются на лодках только со взрослыми;
- не перегружать лодку, водный велосипед, не садиться на борта лодки;
- если нужно залезть в лодку, делайте это со стороны носа или кормы, чтобы не опрокинуть лодку;

#### Как поступать в некоторых случаях

- если нет оборудованного пляжа, надо выбрать безопасное для купания место с твердым песчаным дном, постепенным уклоном;
- если захватило течением, не пытайтесь с ним бороться. Надо плыть вниз по течению, постепенно, под небольшим углом приближаясь к берегу;
- Усталость - лечь на спину, легкими гребковыми движениями держаться на воде, отдохнуть.
- При попадании воды в дыхательные пути - приподняться над водой, откашляться.
- Несет течение - плавно приближаться к невысокому берегу.
- Если запутался в тине - лечь на спину, выплывать откуда приплыл.
- При судороге - лечь на спину, энергично растереть мышцу. Позвать на помощь. Опытные пловцы имеют иголку - укол снимает судорогу.
- Главное - спокойствие, без паники, не стесняться позвать на помощь.

## ПАМЯТКА НАСЕЛЕНИЮ

В период купального сезона 2019 года, стоит ознакомиться, а для более опытных граждан освежить в памяти способы оказания помощи терпящим бедствие на воде.

Способы оказания помощи утопающему:

Тонущий человек всегда действует бессознательно и инстинктивно. Он может вцепиться в своего спасателя мертвой хваткой и будет тянуть его под воду. Профессиональных спасателей учат приближаться к тонущему осторожно, держа в руках какой-нибудь предмет, чтобы пострадавший мог за него ухватиться.

1. Словесный метод. Ясно, четко и коротко скажите пострадавшему, что и как он должен делать, а также подбодрите его. Старайтесь смотреть ему в глаза.

2. Метод забрасывания. Если тонущий находится недалеко и под рукой есть подходящий плавающий предмет, бросьте его пострадавшему.

3. Метод вытягивания. Если под рукой есть, например, весло или веревка, протяните или бросьте его пострадавшему. Вытяните его из воды.

4. Вхождение в воду на мелководье. Если человек терпит бедствие на мелководье, постарайтесь приблизиться к нему вброд, чтобы протянуть спасательное средство. Прочно стойте на дне, крепко держитесь одной рукой за какую-нибудь надежную опору и протяните ему шест и т.п. Если есть достаточное количество людей, можно составить из них живую цепочку.

5. Использование лодки. С нее Вы можете бросить тонущему какой-нибудь плавающий предмет или протянуть шест. После этого Вам следует решить, будете ли Вы его буксировать или попытаетесь втащить в лодку. Решение следует принимать, учитывая вес пострадавшего, его состояние, устойчивость лодки и т.д. При спасении утопающего никогда не стойте в лодке в полный рост.

6. Спасение вплавь. Если вам придется добираться до тонущего вплавь, чтобы уменьшить риск, не подплывайте вплотную, остановитесь на некотором расстоянии от него и протяните спасательное средство. Поддерживайте с ним зрительный и голосовой контакт, приободрите и попытайтесь заставить его работать ногами. А сами в этот момент с помощью спасательного средства тяните его к берегу.

7. Буксировка пострадавшего. При попытке спасения вплавь пострадавший иногда не в состоянии работать ногами, чтобы помочь вам. В этой ситуации тяните его с помощью буксирующего средства (веревки, полотенца). Не допускайте, чтобы тонущий схватился за вас.

8. Транспортировка пострадавшего. Если пострадавший в бессознательном состоянии, удерживайте его голову над водой. Помните, соблюдение правил безопасного отдыха на водных объектах и умение оказать своевременную, посильную помощь – помогут избежать беды или предотвратить её последствия! При возникновении чрезвычайной ситуации необходимо немедленно сообщить в службу спасения по телефону: 112.