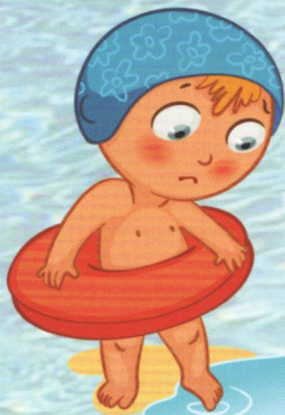


# УВАЖАЕМЫЕ ВЗРОСЛЫЕ!

Безопасность жизни детей на водоемах во многих случаях зависит **ТОЛЬКО ОТ ВАС!**



**→ ПОМНИТЕ!**

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

**Единая служба спасения**

с домашнего **01**

с мобильного **112**



Общероссийская общественная организация  
«Всероссийское добровольное  
пожарное общество»

**ПРАВИЛА  
БЕЗОПАСНОСТИ  
НА ВОДЕ**



[www.vdpo38.ru](http://www.vdpo38.ru)

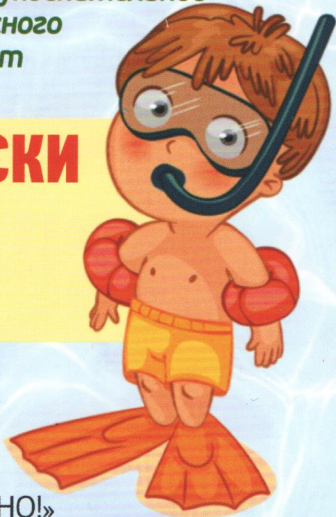


Наступил долгожданный купальный сезон. Сотни жителей устремляются в выходные дни поближе к воде. Свежий воздух, солнце, купание не только доставляют удовольствие, но и служат хорошим средством закаливания организма. Вместе с этим вода регулярно уносит жизни.

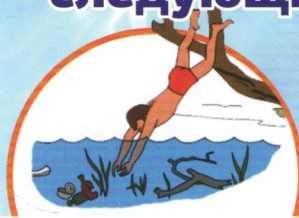
Иркутское отделение Всероссийского добровольного пожарного общества напоминает: только неукоснительное соблюдение мер безопасного поведения на воде может предупредить беду.

## КАТЕГОРИЧЕСКИ ЗАПРЕЩЕНО КУПАНИЕ:

- ✓ На водных объектах, оборудованных предупреждающими аншлагами «КУПАНИЕ ЗАПРЕЩЕНО!»
- ✓ Детей без надзора взрослых.
- ✓ В незнакомых местах.
- ✓ На надувных матрасах, камерах и других плавательных средствах без надзора взрослых.



## Необходимо соблюдать следующие правила:



Не нырять при недостаточной глубине водоема, при необследованном дне, при нахождении вблизи других пловцов.



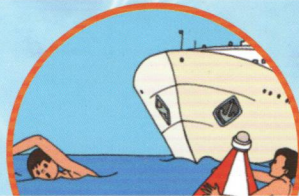
Во избежание перегревания отдыхайте на пляже в головном уборе.



Прежде чем войти в воду, сделайте разминку, выполнив несколько легких упражнений



Постепенно входите в воду, убедившись в том, что температура воды комфортна для тела (не ниже установленной нормы).



При купании в естественном водоеме не заплывать за установленные знаки ограждения, не подплывать близко к моторным лодкам и прочим плавательным средствам.



Продолжительность купания - не более 30 минут, при невысокой температуре воды - не более 5-6 минут.



## 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 удастся, 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 паникуй.
- Сними с себя лишнюю одежду, обувь, кричи, зови на помощь.
- Перевернись на спину, широко раскинь руки, расслабься, сделай несколько глубоких вдохов.

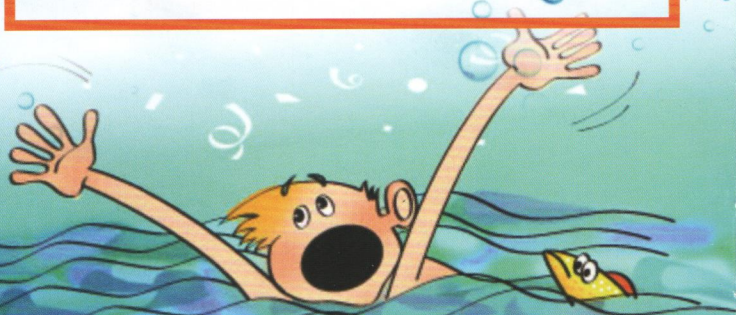


- ✓ **Прежде, чем пойти купаться, не забудьте взять с собой английскую булавку. Она поможет вам, если в воде начнутся судороги. Если же у вас свело ногу, а булавки при себе нет, ущипните несколько раз икроножную мышцу. Если это не помогает, крепко возьмитесь за большой палец ноги и резко выпрямите его.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



## Вы захлебнулись водой:

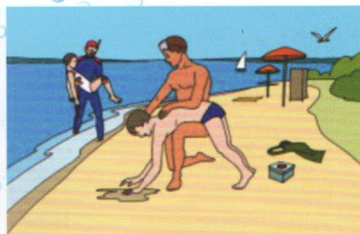
- Не паникуйте, постарайтесь развернуться спиной к волне.
- Прижмите согнутые в локтях руки к нижней части груди и сделайте несколько резких выдохов, помогая себе руками.
- Затем очистите от воды нос и сделайте несколько глотательных движений.
- Восстановив дыхание, ложитесь на живот и двигайтесь к берегу.
- При необходимости позовите людей на помощь.



**ПОМОГИ!**

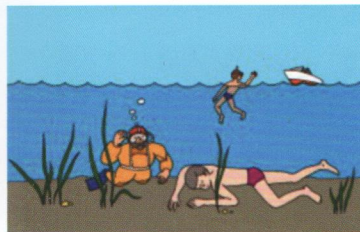
## Правила оказания помощи при утоплении:

1. Перевернуть пострадавшего лицом вниз, опустить голову ниже груди.
2. Очистить рот.
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 "Скорую помощь".



7. 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)!
- ☞ САМОСТОЯТЕЛЬНО ПЕРЕВОЗИТЬ ПОСТРАДАВШЕГО, если есть возможность вызвать спасательную службу по номеру телефона «112»!