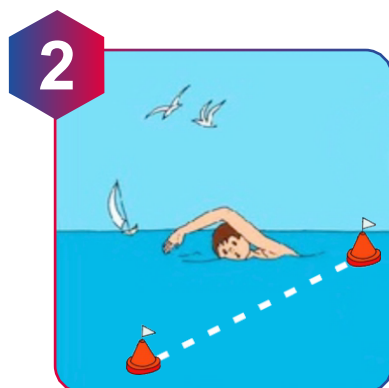




## ОСНОВЫ БЕЗОПАСНОГО ПОВЕДЕНИЯ НА ВОДОЁМЕ ЛЕТОМ



1  
Купайтесь только в разрешённых местах, на благоустроенных пляжах



2  
Не заплывайте за ограничительные знаки



3  
Не купайтесь в необорудованных местах, не ныряйте в воду с крутых берегов и причалов



4  
Не переохлаждайтесь и не перегревайтесь. Не купайтесь, если температура воды ниже 18°C



5  
Не пользуйтесь надувными матрацами, камерами особенно при неумении плавать



6  
Соблюдайте правила пользования лодками и другими плавательными средствами

## ВО ИЗБЕЖАНИЕ НЕСЧАСТНЫХ СЛУЧАЕВ НЕЛЬЗЯ:



Купаться в нетрезвом виде



Купаться в местах, где купание запрещено



Подплывать близко к судам, лодкам, катерам



Оставлять у воды детей без присмотра



Заплывать за буйки или пытаться переплыть водоёмы

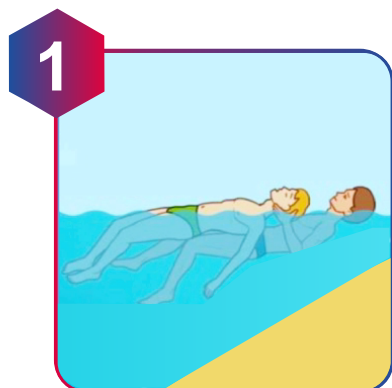


Прыгать с обрывов и вышек, не проверив дно





## ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ ПРИ УТОПЛЕНИИ



1 Извлеките пострадавшего из воды



2 Вызовите (самостоятельно или с помощью окружающих) «скорую помощь»



3 Обеспечьте у пострадавшего проходимость верхних дыхательных путей. Определите наличие самостоятельного дыхания



4 Если дыхание отсутствует - немедленно приступайте к сердечно-лёгочной реанимации. Продолжайте реанимацию до прибытия медицинского персонала или до восстановления самостоятельного дыхания и сердцебиения



5 После восстановления дыхания и сердечной деятельности придайте пострадавшему устойчивое боковое положение. Укройте и согрейте его. Обеспечьте постоянный контроль за состоянием!



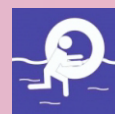
6 Для профилактики отёка лёгких пострадавший подлежит обязательной госпитализации!

## САМОПОМОЩЬ

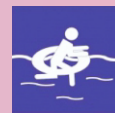
### Для помощи самому себе:

- задержите дыхание и зажмите пальцами нос, чтобы не нахлебаться воды;
- попытайтесь нащупать ногами дно, если находитесь недалеко от берега;
- не барахтайтесь, перевернитесь на спину, выплюньте воду и сделайте глубокий вдох. Успокойтесь, отдохните лёжа на спине и попытайтесь добраться до мелководья, плывя по течению под углом к берегу;
- если оказались в воде и не умеете плавать, позовите на помощь и постарайтесь продержаться на воде, пока не придёт помощь;
- попробуйте лечь на воду лицом вниз, широко раскинув руки и повернув голову вбок, делайте вдохи как можно глубже и реже - так меньше затратите энергии;
- двигайте ногами так, будто крутите педали велосипеда. Не переставая, шлёпайте руками по воде, перенося на них часть нагрузки и сохраняя равновесие;
- оставаясь в вертикальном положении, сгибайте одновременно обе ноги, разводя колени в стороны, а затем резко распрямляя их.

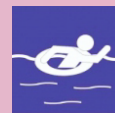
### Правила пользования спасательным кругом



Подплыв к кругу надавите на его край и поставьте в вертикальное положение



Облокотитесь на круг



Плывите к берегу или судну

