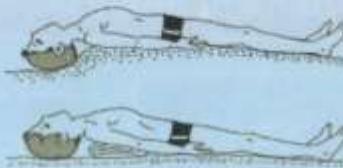


## ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ ПРИ УТОПЛЕНИИ

Бросьте тонущему человеку плавающий предмет, ободрите его, позвовите помочь. Добираясь до пострадавшего вплавь, учтите течение реки. Если тонущий не контролирует свои действия, подплывите к нему сзади, и захватив его за голову, под руку, за волосы, буксируйте к берегу. На берегу необходимо оказать пострадавшему доврачебную помощь, ликвидировать кислородную недостаточность, применять меры. При попадании жидкости в дыхательные пути: положите пострадавшего животом на согнутое колено; проведите очистку от слизи, слюны носовой полости и носоглотки



Путем сдавливания грудной клетки удалите воду, попавшую в дыхательные пути; после этого пострадавшего уложите на спину и при отсутствии дыхания или сердечной деятельности проведите искусственное дыхание и непрямой массаж сердца.



## ПОМНИТЕ

НАРУШЕНИЕ ПРАВИЛ БЕЗОПАСНОГО ПОВЕДЕНИЯ НА ВОДЕ - ЭТО ГЛАВНАЯ ПРИЧИНА ГИБели ЛЮДЕЙ, В ТОМ ЧИСЛЕ ДЕТЕЙ.

## ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОГО ПОВЕДЕНИЯ НА ВОДЕ

- ✓ Обязательно научитесь плавать.
- ✓ Входите в воду быстро и во время купания не стойте без движения. Почувствовав озноб, быстро выходите из воды и сообщите об этом взрослому.
- ✓ Не купайтесь сразу после приема пищи и большой физической нагрузки.
- ✓ Перерыв между приемами пищи и купанием должен быть не менее 45 - 50 мин.
- ✓ В холодную погоду после купания, чтобы согреться, проделайте несколько легких гимнастических упражнений.
- ✓ Не купайтесь больше 30 мин., если вода холодная, достаточно 5 - 6 мин.
- ✓ В жаркие солнечные дни купайтесь в плавательной шапочке или укрывайте голову белым платком.
- ✓ Не прыгайте в воду головой вниз при ушных заболеваниях, особенно при повреждении барабанной перепонки.
- ✓ После перенесенного заболевания среднего уха вкладывайте в ушную раковину при купании и плавании шарик ваты, смазанный вазелином.
- ✓ Не оставайтесь при нырянии долго под водой.
- ✓ Выходя из воды, вытритесь насухо и сейчас же оденьтесь.
- ✓ Почувствовав усталость, спокойно плывите к берегу. При судорогах не теряйтесь, старайтесь держаться на воде и зовите на помощь.
- ✓ При оказании вам помощи не хватайтесь спасающего, а помогите ему буксировать вас к берегу.
- ✓ Не купайтесь при недомогании и повышенной температуре.
- ✓ При слабости или недомогании после купания и плавания обратитесь к врачу.

## ЗАПРЕЩАЕТСЯ:

- ✓ входить в воду без разрешения взрослого;
- ✓ входить в воду разгоряченным (потным);
- ✓ заплывать за установленные знаки ограждения водного бассейна, отведенного для купания;
- ✓ подплывать близко к моторным лодкам, гидроциклам и другим судам;
- ✓ купаться при большой волне;
- ✓ прыгать с вышки, если вблизи нее находятся другие пловцы;
- ✓ толкать товарища с берега, с вышки в воду.

ЕДИНАЯ СЛУЖБА СПАСЕНИЯ - 01  
с мобильного - 112

МБДОУ «ДСКВ № 37» МО г. Братска

# ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ НА ВОДЕ



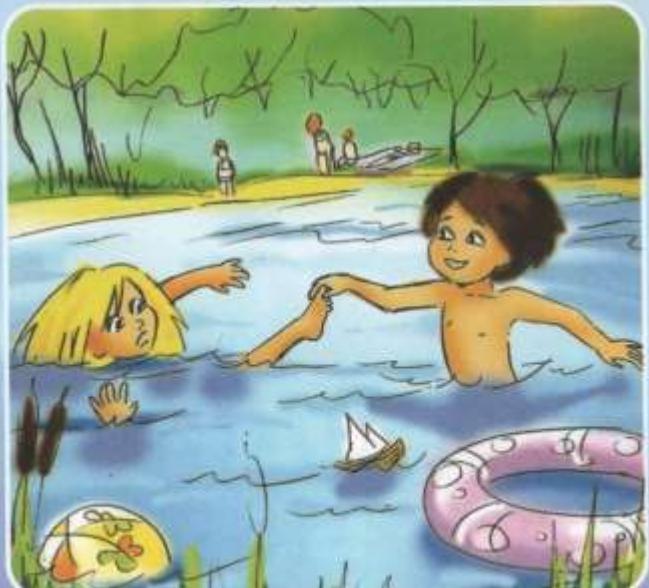
У ВОДЫ  
БЕЗ БЕДЫ

## САМОПОМОЩЬ ПРИ ЧРЕЗВЫЧАЙНЫХ СИТУАЦИЯХ

Если же у вас свело ногу, а булавки при себе нет, щипните несколько раз икроножную мышцу. Если это не помогает, крепко возьмитесь за большой палец ноги и резко выпрямите его. Плыите к берегу.

Если во время плавания вы почувствовали усталость, не надо паниковать. Перевернувшись на спину и поддерживая себя на поверхности легкими движениями рук и ног, можно отдохнуть. А после этого спокойно доплыть до берега. Попав в быстрое течение, не следует бороться против него, необходимо не нарушая дыхания плыть по течению к берегу.

Оказавшись в водовороте, не следует поддаваться страха, терять чувство самообладания. Необходимо набрать побольше воздуха в легкие, погрузиться в воду и, сделав сильный рывок в сторону по течению, всплыть на поверхность.



### 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.

### 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 КАТАНИЯ НА ЛОДКЕ

- ✓ Нельзя выходить в плавание на неисправной и полностью необорудованной лодке.
- ✓ Перед посадкой в лодку осмотрите ее и убедитесь в наличии: весел, руля, уключин, спасательного круга, спасательных жилетов по числу пассажиров, черпака для отлива воды.
- ✓ Посадку в лодку производите осторожно, ступая посреди настила.
- ✓ Не садитесь на борт лодки. Равномерно садитесь на скамейки.
- ✓ Не перегружайте лодку сверх установленной нормы.
- ✓ Не пересаживайтесь с одного места на другое и не переходите с одной лодки на другую.
- ✓ Не раскачивайте лодку.
- ✓ Не ныряйте с лодки.
- ✓ Не подставляйте борт лодки параллельно идущей волне. Волну надо «резать» носом лодки поперек или под углом.

### ДЕТИМ ДО 16 ЛЕТ ЗАПРЕЩАЕТСЯ КАТАТЬСЯ НА ЛОДКЕ БЕЗ СОПРОВОЖДЕНИЯ ВЗРОСЛЫХ!



