Безопасность на водных объектах в летний период года от гражданской защиты администрации Тракторозаводского района

города Челябинска

**ПАМЯТКА**

**о мерах безопасности при купании в водоемах**

**Чтобы сохранить свою жизнь и здоровье, перед тем как зайти в воду, вспомните правила безопасности на воде:**

1. **Купайтесь только на оборудованных пляжах. Место для купания должно быть хороню вам знакомо.**
2. **Нельзя купаться вблизи водосборосов, шлюзов, мостов, водоворотов, бурного течения водного потока, в местах скопления водорослей.**
3. **Не входите резко в воду и не ныряйте вспотевшим и разгоряченным, после длительного пребывания на солнце и подвижных игр, после приема пищи (необходим перерыв не менее 60 минут) и в состоянии утомления.**
4. **Запрещается нырять и прыгать в воду в незнакомых местах (неизвестно, что там может оказаться на дне), провопить игры, сопровождаемые «захватами» и с удерживанием «противника» под водой (человек может захлебнуться).**
5. **Не заходите на глубокое место в водоеме, если не умеете плавать или плаваете плохо.**
6. **Нельзя долго находиться в холодной воде, это может вызвать судорога. Если такое случилось, погрузитесь на секунду с головой в воду и, распрямив сведенную судорогой ногу, с силен! потяните за большой палец ступни на себя или уколите булавкой. Как правило, тогда судорога отступает.**

**7. Не входите в воду в нетрезвом виде.**

1. **Не следует заплывать далеко на надувных матрасах и камерах.**
2. **Не заплывайте за буйки. Нельзя купаться во время шторма или грозы.**

**10. Запрещается оставлять детей вблизи водоема без присмотра взрослых.**

**Что делать, если у вас на глазах тонет человек, а под рукой нет ни спасательного круга, ни даже веревки, чтобы бросить ее тонущему?**

**Запомните следующие правила спасения утопающего:**

1. **Подплыв к терпящему бедствие человеку** ***со стороны спины, осуществите захват (за волосы или за ворот одежды)* и транспортируйте его к берегу. Транспортировать необходимо на спине, *придерживая голову пострадавшего над водой.***

1. **Если пострадавший в отчаянии пытается схватить вас за шею, руки или ноги** - ***немедленно нырните:*****тонущий человек, повинуясь инстинкту самосохранения, выпустит вас. Не стесняйтесь обращаться с ним жестко: нередко это единственный способ спасти человека.**
2. **Помните, что утонувшего можно спасти, если он *пробыл******под водой менее 5 минут!***

После извлечения человека из воды необходимо незамедлительно приступить к оказанию первой помощи, степень которой определяется с учетом состояния пострадавшего.

**Если пострадавший без сознания, то:**

1. **Очень быстро, повернув его голову на бок, *прочистите* пальцем забитые тиной или песком *рот и нос.***
2. **Затем также быстро (в течение 10-15 секунд) положите пострадавшего *животом* себе на колено (голова должна свешиваться вниз) и, сильно нажав на спину, вытесните воду из желудка и дыхательных путей.**
3. **После этого, не теряя времени, сразу же начинайте делать искусственное дыхание и непрямой массаж сердца:**
* ***встаньте на колени слева, максимально запрокиньте голову утонувшего (это очень важно!) и, сместив челюсть вниз, раскройте ему рот;***
* ***сделайте глубокий вдох, приложите свои губы к губам пострадавшего (следите за герметичностью области рта) и с силой выдохните воздух (ноздри пострадавшего при этом надо зажать рукой);***

***если у пострадавшего не бьется сердце, искусственное дыхание надо сочетать с непрямым массажем сердца. Для этого одну ладонь положите поперек нижней части грудины (но не на ребра!), другую ладонь поверх первой накрест. Надавите на грудину запястьями так, чтобы она прогнулась на 3-5 сантиметров, и отпустите. Через каждое вдувание делайте 4-5 ритмичных надавливаний.***

**Даже если вы не ощущаете явного результата, не прекращайте оживление до прибытия «скорой помощи» - нельзя упустить ни одного шанса на спасение.**

**Если пострадавший находится в сознании, достаточно уложить человека, дать ему горячее питье, согреть и успокоить.**