

# БЕЗОПАСНОСТЬ НА ВОДЕ

## ЕСЛИ ТОНЕШЬ САМ

- ❗ Не паникуй.
- ❗ Сними с себя лишнюю одежду и обувь, громко зови на помощь.
- ❗ Перевернись на спину, широко раскинь руки, расслабься, сделай несколько глубоких вдохов.

Паника - частая причина трагедий на воде, НИКОГДА НЕ ПОДАВАЙТЕСЬ ПАНИКИ!!!

## ЕСЛИ ТОНЕТ ЧЕЛОВЕК

- ❗ Громко зовите на помощь: «Человек тонет!»
- ❗ Попросите вызвать спасателей и «скорую помощь»
- ❗ Бросьте тонущему спасательный круг или 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 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 вас отпустит.
- ❗ Если утопающий находится без сознания, можно транспортировать его до берега, держа за волосы.
- ❗ Вытащив пострадавшего из воды, необходимо быстро очистить ему ротовую полость, положив животом на колени, выдавить из легких воду и начать реанимационные мероприятия.



## НЕОБХОДИМО СОБЛЮДАТЬ СЛЕДУЮЩИЕ ПРАВИЛА:



купайтесь только там, где есть разрешающие знаки



не играйте на обрывистых берегах



на открытой воде (на лодках, плотках «бананах») одевайте спасательные жилеты



не заплывайте далеко от берега на надувных матрасах



не заплывайте за буйки



не затевайте опасных игр на воде



не ныряйте в незнакомых местах



## ОСНОВНЫЕ ДЕЙСТВИЯ ПО ОКАЗАНИЮ ПОМОЩИ



Транспортировка потерпевшего с поддержкой за волосы



Транспортировка потерпевшего за разноименную руку



Выполнение одновременного массажа сердца и искусственного дыхания



Выполнение непрямого массажа сердца