

При купании и нахождении вблизи  
водных объектов

**ЗАПРЕЩАЕТСЯ:**

- 1 Купаться в местах, где выставлены щиты или аншлаги имеющие предупреждающие надписи.
- 2 Заплывать за буйки, обозначающие границы плавания.
- 3 Подплывать к моторным, парусным судам, также сооружениям, не приспособленным для этих целей.
- 4 Заходить на маломерных моторных и парусных судах, гребных, резиновых лодках и байдарках в зону купания.
- 5 Загрязнять и засорять водоёмы.
- 6 Распивать спиртные напитки, купаться в состоянии алкогольного опьянения.
- 7 Приводить с собой собак и других животных.
- 8 Допускать шалости на воде.
- 9 Подавать сигналы ложной тревоги.
- 10 Купаться без купальных костюмов.
- 11 Оставлять на берегу, в гардеробах и раздевалках бумагу, банки, стекло и другой мусор.

**Меры безопасности на воде**

- 1 Купание в необорудованных, незнакомых, а также запрещенных местах опасно для жизни.
- 2 Каждый гражданин обязан оказывать помощь, терпящим бедствие на воде.

**ПАМЯТКА**

**Действия населения  
и правила поведения  
при спасении на водах**

**Утопление**- перекрытие дыхательных путей водой, илом или какой либо иной жидкости. Смерть от утопления из-за недостатка кислорода наступает через 5 минут.

После извлечения пострадавшего из воды, надо положить его грудью на колено так, чтобы его голова свисала вниз, и ритмично несколько раз надавить на грудную клетку.

После этого приступают к искусственному дыханию и закрытому массажу сердца.

### **Первая помощь при утоплении**

Утопающего или утонувшего следует как можно быстрее вытащить из воды. Рекомендуется подплывать сзади и хватать его за волосы или подхватывать под мышки так, чтобы он не мог уцепиться за вас. Добравшись до берега, необходимо прежде всего очистить нос и рот пострадавшего от слизи, песка и ила.

### **Искусственное дыхание**

#### **Порядок действий при искусственном дыхании**

##### **«рот в рот»:**

- голову спасаемого запрокиньте, подложив под шею мягкий предмет, валик;
- откройте спасаемому рот и пальцем или носовым платком освободите его от содержимого;
- встаньте сбоку, одной рукой сожмите крылья носа спасаемого, другой слегка приоткройте его рот, оттянув подбородок. На рот положите платок;
- после глубокого вдоха плотно прижмите свои губы ко рту спасаемого и сделайте резкий выдох, но не более среднего объема

человеческих легких. Цикл повторяйте в ритме нормального человеческого дыхания через 5 сек., что соответствует частоте дыхания 12 раз в минуту.

### **Искусственное дыхание «рот в нос»**

При искусственном дыхании «рот в нос» (для интенсивной вентиляции легких.) вдувание делаете в нос спасаемого, при этом рот его закройте ладонью или прижмите нижнюю губу к верхней большим пальцем.

### **Остановка сердца**

#### **Действия при остановке сердца:**

1. Уложите спасаемого на твердую поверхность.
2. Далее действуйте так:
  - встаньте слева от спасаемого, наложите ладонь левой руки на нижнюю треть грудины на 2-3 см выше ее окончания перпендикулярно продольной оси тела;
  - на тыльную поверхность левой кисти перпендикулярно ей наложите правую ладонь;
  - ритмично, примерно 60 раз в минуту, надавливайте обеими кистями на грудину, толчок-сдавливание проводите быстро, с усилием, чтобы грудина смещалась по направлению к позвоночнику на 3-4 см;
  - после прогибания в месте массажа давление прекращайте для того, чтобы грудная клетка расправилась.
3. При необходимости для большей эффективности скорейшего восстановления дыхания и кровообращения проводите одновременно искусственное дыхание и наружный массаж сердца. Для этого после

пяти надавливаний на грудную клетку сделайте одно энергичное вдувание .

4. При появлении пульса на сонной артерии, сужения ранее расширенных зрачков, восстановлении самостоятельного ритма сердца и дыхания, искусственное дыхание и наружный массаж сердца прекращаются.