

## **ПАМЯТКА НАСЕЛЕНИЮ (ДЕТЬЯМ)**

### **ПОМНИТЕ!**

*Обязательное соблюдение всех правил поведения на воде (в купальный сезон) – залог сохранения здоровья и спасения жизни многих людей!*



В разгаре лето, школьные каникулы. Дети отдыхают, играют, купаются, загорают, придумывают различные забавы, находясь на водоемах. Надо помнить, что на воде, как и с огнем, шутки плохи. Но далеко не всегда мы сознаем, сколь опасна водная среда для человека. Поэтому, находясь у воды, никогда нельзя забывать о собственной безопасности. Более того, надо быть готовым помочь другому.

### **РЕКОМЕНДАЦИИ О ТОМ, КАК НЕ УТОНУТЬ**

1. Научись плавать (это главное).
2. Если ты плохо плаваешь - не доверяйся надувным матрасам и кругам.
3. Паника - основная причина трагедий на воде. Никогда не поддавайся панике.



### **ОСНОВНЫЕ ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОГО ПОВЕДЕНИЯ НА ВОДЕ**

- когда купаешься, поблизости от тебя должны быть люди;
  - не заходи на глубокое место, если не умеешь плавать или плаваешь плохо;
  - не ныряй в незнакомых местах;
  - не заплывай за буйки;
  - нельзя выплывать на судовой ход и приближаться к судну;
  - не устраивай в воде игр, связанных с захватами;
  - нельзя плавать на надувных матрасах и камерах (если плохо плаваешь);
  - не пытайся плавать на бревнах, досках, самодельных плотах;
- если ты решил покататься на лодке, выучи основные правила безопасного поведения - в этом случае необходимо уметь правильно управлять своими возможностями.



**ПРИ ЧРЕЗВЫЧАЙНЫХ СИТУАЦИЯХ ЗВОНИТЕ:  
01 или 112**

## **ПАМЯТКА** **по оказанию первой помощи людям,** **потерпевшим бедствие на воде**

Вернуть к жизни утонувшего человека можно при условии, если он был в воде около 6 минут.

- Вытащив на берег, осмотрите потерпевшего: рот и нос могут быть забиты тиной или песком. Их надо немедленно очистить (пальцами, повернув человека на бок).
- Быстро положите пострадавшего животом на свое колено (голову свесить лицом вниз) и, сильно нажав, выплесните воду из желудка и дыхательных путей.
- Быстро уложите пострадавшего на спину, расстегните ему пояс и верхние пуговицы и начинайте искусственное дыхание.
- 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 (рекомендуется через платок или марлю) и с силой выдохните воздух. Ноздри пострадавшего при этом надо зажать рукой. Выдох произойдет самостоятельно.
- 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 запястья так, чтобы она прогнулась на 3 - 5 сантиметров, и отпустите.
- Прогибать нужно сильно, толчком, используя вес своего тела. Через каждое вдувание воздуха делайте 4-5 ритмичных надавливаний.
- Если помощь оказывают двое, тогда один делает искусственное дыхание, другой затем - массаж сердца.
- Не останавливайте меры по реанимации до прибытия «скорой помощи» благодаря вашим действиям организм пострадавшего еще может жить.

МКУ города Коврова «Управление по делам гражданской обороны и чрезвычайным ситуациям»

# **ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ ПОСТРАДАВШИМ ПРИ УТОПЛЕНИИ**

**Полезно знать правила первой помощи пострадавшим при утоплении.**

**Утопление – заполнение дыхательных путей жидкостью или жидкими массами. Признаками утопления являются выделение пены изо рта, остановка дыхания и сердечной деятельности, посинение кожных покровов, расширение зрачков.**

**Первая помощь:**

**1). Очистить полость рта, уложив пострадавшего животом на бедро спасателя так, чтобы голова пострадавшего свисала к земле. Энергично нажимая на грудь и спину, удалить воду из желудка и легких.**

**2). После этого сразу приступить к проведению искусственного дыхания: через каждые 5-6 нажатий на область сердца вдувать воздух через рот или нос. Так делать до полного восстановления дыхания и сердцебиения.**

**После нормализации дыхания и сердечной деятельности пострадавшего следует согреть, укрыть и дождаться приезда спасателей.**

**В случае, если человек тонет, бросьте ему плавающий предмет, ободрите его, позовите помочь. Добираясь до пострадавшего вплавь, учтите течение реки. Если тонущий не контролирует свои действия, подплывите к нему сзади и, захватив его за волосы, буксируйте его к берегу.**



# **ПРАВИЛА**

## **безопасного поведения на воде**

### **1. Самые простые правила поведения на воде:**

- не нырять в незнакомых местах;
- не заплывать за буйки;
- не выплывать на судовой ход и не приближаться близко к судам, лодкам и катерам;
- не хватать друг друга за руки и ноги во время игр в воде;
- не плавать на надувных матрасах или камерах;
- не умеющим плавать купаться только в специально оборудованных местах глубиной не более 1,2 м;
- не подавать ложных сигналов тревоги.

### **2. При пользовании лодкой (катамараном, водным велосипедом) запрещается:**

- отплывать далеко от берега;
- вставать, переходить и раскачиваться в лодке;
- нырять с лодки;
- залезать в лодку через борт.

### **3. Если тонет человек:**

- сразу громко зови на помощь: «Человек тонет!».
- попроси вызвать спасателей и «скорую помощь».
- брось тонущему спасательный круг, длинную веревку с узлом на конце.
- если хорошо плаваешь, сними одежду и обувь и вплавь доберись до тонущего.
- подплывай к тонущему сзади, хватай за шею или волосы и плыви с ним к берегу.
- не давай схватить себя утопающему;
- если утопающий ушел под воду - запомни ориентиры.

### **4. Если тонешь ты:**

- не паникуй;
- сними с себя лишнюю одежду, обувь, кричи, зови на помощь;
- ляг на спину, расслабься, сделай несколько глубоких вдохов;
- прочисти нос, проглоти воду, несколько раз сделай вдох-выдох.
- если зацепился под водой при нырянии — не рвись, постараися освободиться от того, что мешает.

### **При судороге ноги:**

- задержи дыхание и ущипни сведенную мышцу несколько раз;
- расслабь сведенную конечность;
- плыви к берегу.

### **5. При несчастном случае на воде нужна срочная помощь пострадавшему:**

- его необходимо быстро доставить на берег.

### **Затем оказать следующую помощь:**

- срочно удалить воду из дыхательных путей (положить пострадавшего на свое согнутое колено так, чтобы голова и верхняя часть грудной клетки свешивались вниз, открыть ему рот и похлопать по спине или надавить на ребра со стороны спины. Повторить это несколько раз до бурного вытекания изо рта воды);
- провести искусственное дыхание;
- быстро доставить в медицинское учреждение.

**Надеемся, что в необходимых случаях вы будете действовать в  
соответствии с приведенными рекомендациями, которые  
являются залогом вашей безопасности.**

**МКУ города Коврова  
«Управление по делам гражданской обороны и чрезвычайным ситуациям»**

# БЕРЕГИ СВОЮ ЖИЗНЬ!

НЕ КУПАЙТЕСЬ  
В НЕЗНАКОМЫХ  
МЕСТАХ



ПЬЯНСТВО –  
ОСНОВНАЯ  
ПРИЧИНА  
ГИБЕЛИ ЛЮДЕЙ  
НА ВОДЕ!



ПЕРЕГРУЗ СУДНА  
ПАССАЖИРАМИ  
ПРИВОДИТ  
К НЕСЧАСТНЫМ  
СЛУЧАЯМ



НАХОДИТЬСЯ  
НА РАЗМЫТЫХ  
БЕРЕГАХ  
ОПАСНО!



БУДЬТЕ  
ОСТОРОЖНЫМИ  
НА ЛЬДУ  
РАННЕЙ ЗИМОЙ, ЛЕД  
МОЖЕТ ОКАЗАТЬСЯ  
НЕПРОЧНЫМ



НЕ ОСТАВЛЯЙТЕ  
ДЕТЕЙ У ВОДЫ  
БЕЗ ПРИСМОТРА!



НЕ КАТАЙТЕСЬ  
НА ЛЬДИНАХ!

**НЕЗНАНИЕ, ДОВЕРЧИВОСТЬ  
И НЕБРЕЖНОСТЬ ПРИВОДИТ  
К ГИБЕЛИ ЛЮДЕЙ НА ВОДЕ!**