

## **ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОГО ПОВЕДЕНИЯ У ВОДЫ И НА ВОДЕ**

### **ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОГО ПОВЕДЕНИЯ НА ВОДЕ:**

1. Купаться следует только в специально оборудованных местах: пляжах, бассейнах, купальнях.
2. Опасно прыгать или нырять в воду в неизвестном месте – можно удариться головой о грунт, корягу, сваю и т.п.
3. Не оставляйте возле воды детей без присмотра. Они могут оступиться, упасть в воду и захлебнуться.
4. Не входите в воду в состоянии алкогольного опьянения. Алкоголь блокирует нормальную деятельность головного мозга.
5. В воде следует находиться не более 10-15 минут. Помните, что вода в реках и озерах Кузбасса ещё недостаточно прогрелась и длительное нахождение в ней может привести к переохлаждению тела и спровоцировать судороги. При судорогах помогает укалывание любым острым предметом (булавка, щепка, острый камень и др.).
6. Не допускайте грубых игр на воде. Нельзя подплывать под купающихся, «топить», подавать ложные сигналы о помощи и др.
7. Не плавайте на надувных матрасах и надувных игрушках. Ветром или течением их может отнести далеко от берега, а волной - захлестнуть, из них может выйти воздух, что может привести к потере плавучести.
8. Не подплывайте близко к идущим судам. Вблизи идущего судна возникает течение, которое может затянуть под винт.
9. Не заплывайте в зону акватории, где передвигаются катера и гидроциклы. Вы рискуете пострадать от действий недисциплинированного или невнимательного владельца скоростного моторного плавсредства.
10. Не используйте гребные и моторные плавсредства, водные велосипеды и мотоциклы в зонах пляжей, в общественных местах купания при отсутствии буйкового ограждения пляжной зоны и в границах этой зоны.

### **ПРАВИЛА ОКАЗАНИЯ ПОМОЩИ ТОНУЩЕМУ ЧЕЛОВЕКУ:**

1. Бросьте тонущему человеку плавающий предмет, позовите помощь.
2. Добираясь до пострадавшего вплавь, учтите течение реки.
3. Если тонущий не контролирует свои действия, подплывите к нему сзади и захватив его за голову, под руку, за волосы, буксируйте к берегу.
4. На берегу необходимо оказать пострадавшему первую помощь:
  - Нижним краем грудной клетки пострадавшего кладут на бедро согнутой в колене ноги так, чтобы голова была ниже туловища.
  - Обернув палец платком или тканью, очищают рот от ила, песка, грязи и, энергично надавливая на корпус, выдавливают воду из дыхательных путей и желудка.
  - При отсутствии дыхания приступайте к искусственному по способу изо рта в рот или изо рта в нос.
  - Тело должно лежать на твердой поверхности, а голова должна быть запрокинута (чтобы воздух попадал в легкие, а не в желудок).
  - Воздух выдыхают в рот пострадавшему через марлю или платок. Частота выдохов - 17 раз в минуту.
  - При остановке сердца искусственное дыхание чередуют с непрямой массажем сердца, надавливая на грудину 3 - 4 раза между вдохами. Лучше это делать вдвоем.

**Будьте внимательны! Берегите себя и Ваших близких!**

**При возникновении нештатной ситуации следует немедленно сообщить об этом в службы спасения по телефону «101» (по мобильному телефону - «112»)!**