

## ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОГО ПОВЕДЕНИЯ НА ВОДЕ

Купайтесь в специально оборудованных местах, лучше утром или вечером, когда нет опасности перегрева организма

Не ныряйте с разбегу, заходите в воду постепенно, чтобы дать телу привыкнуть к перепаду температур воды и воздуха и избежать спазмов кровеносных сосудов

В воде следует находиться не более 10-15 минут. При переохлаждении тела могут возникнуть судороги. При судорогах помогает укалывание любым острым предметом

Не входите в воду в состоянии алкогольного опьянения

Не оставляйте без присмотра детей

Не допускайте грубых игр на воде. Нельзя подплывать под купающихся, «топить», подавать ложные сигналы тревоги

Не плавайте на досках, бревнах, лежаках, не уплывайте на надувных матрацах, кругах и надувных игрушках далеко от берега

Не находите подолгу на солнце, обязательно надевайте головной убор и пейте больше жидкости, чтобы предотвратить обезвоживание организма

Опасно прыгать или нырять в воду в неизвестном месте - можно удариться головой, сломать шейные позвонки, потерять сознание и погибнуть

Не подплывайте к моторным судам, весельным лодкам, гидроциклам и другим плавсредствам

### Правила оказания первой помощи пострадавшему на воде.

Если пострадавший находится без сознания, уметь оказать ему 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 приступают к искусственному 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 непрямым массажем сердца, надавливая на грудину 3 - 4 раза между вдохами. Лучше это делать вдвоем.

**Телефон службы спасения –112**