Какие предметы помогут вам спасти утопающего

- в летнее время года?

- в зимнее время года?

ДЕЙСТВИЯ ТЕРПЯЩЕГО БЕДСТВИЕ ПОСЛЕ ПОДАЧИ СПАСАТЕЛЬНОГО КРУГА

В ЭКСТРЕННОЙ СИТУАЦИИ

112

ЗВОНИТЕ ПО НОМЕРУ

ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОГО ПОВЕДЕНИЯ НА ВОДНЫХ ОБЪЕКТАХ

В ЛЕТНИЙ ПЕРИОД

- Входите в воду быстро и во время купания не стойте без движения.
- Перерыв между приемами пищи и купанием должен быть не менее 45 - 50 мин.
- В холодную погоду после купания, чтобы согреться, проделайте несколько легких гимнастических упражнений.
- Не купайтесь больше 30 мин., если вода холодная, достаточно 5 - 6 мин.
- В жаркие солнечные дни купайтесь в плавательной шапочке или укрывайте голову белым платком.
- Не прыгайте в воду головой вниз при ушных заболеваниях, особенно при повреждении барабанной перепонки.
- Не оставайтесь при нырянии долго под водой.
- Выйдя из воды, вытритесь насухо и сейчас же оденьтесь.
- Почувствовав усталость, спокойно плывите к берегу. При судорогах не теряйтесь, старайтесь держаться на воде и зовите на помощь.
- **При оказании вам помощи не хватайте спасающего, а помогите ему буксировать вас к берегу**.

ЗАПРЕЩАЕТСЯ:

- входить в воду разгоряченным;
- заплывать за буйки, обозначающие границы плавания;
- подплывать близко к моторным лодкам, гироциклам и другим судам;
- купаться при большой волне;
- прыгать с вышки, если вблизи нее находятся другие пловцы;
- толкать товарища с берега, с вышки в воду.

ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТЬ ДЕЙСТВИЙ ПРИ ОКАЗАНИИ ПЕРВОЙ ПОМОЩИ:

- Открыть и очистить пальцем рот от ила и водорослей, удалить воду из легких. Для этого надо встать на одно колено и положить пострадавшего животом на бедро другой ноги так, чтобы его голова была внизу. Легкими похлопываниями по спине удалить воду, приступить к выполнению искусственного дыхания.

- Самые эффективные способы искусственного дыхания - "рот в рот" и непрямой массаж сердца: пострадавшего лучше положить на спину. Пальцами зажать ноздри пострадавшего, сделать глубокий вдох и затем, охватив губами его рот, выдохнуть. Грудная клетка пострадавшего должна расшириться (вдох).

- Поднять голову пострадавшего и ладонью надавить на его грудь (выдох). Темп подобного искусственного дыхания 15-18 раз в минуту.

- При первых признаках появления естественного дыхания, искусственное дыхание следует прекратить.

ОСОБЕННОСТИ БЕЗОПАСНОГО ПОВЕДЕНИЯ НА ВОДНЫХ ОБЪЕКТАХ

В ЗИМНИЙ ПЕРИОД

Это нужно знать:

- Безопасным для человека считается лед толщиною **не менее 10 сантиметров** в пресной воде и 15 сантиметров в соленой.
- В устьях рек и притоках прочность льда ослаблена.
- Если температура воздуха выше О градусов держится более трех дней, то прочность льда снижается на 25%.

Что делать, если вы провалились в холодную воду:

- Не паникуйте, не делайте резких движений, стабилизируйте дыхание.
- Раскиньте руки в стороны и постарайтесь зацепиться за кромку льда, придав телу горизонтальное положение по направлению течения.
- Попытайтесь осторожно налечь грудью на край льда и забросить одну, а потом и другую ноги на лед.
- Если лед выдержал, перекатываясь, медленно ползите к берегу.
- Ползите в ту сторону - откуда пришли, ведь лед здесь уже проверен на прочность.

Если нужна Ваша помощь:

- Вооружитесь любой длинной палкой, доскою, шестом или веревкою. Можно связать воедино шарфы, ремни или одежду.
- Следует ползком, широко расставляя при этом руки и ноги и толкая перед собою спасательные средства, осторожно двигаться по направлению к полынье.
- Остановитесь от находящегося в воде человека в нескольких метрах, бросьте ему веревку, край одежды, подайте палку или шест.
- Осторожно вытащите пострадавшего на лед, и вместе ползком выбирайтесь из опасной зоны.
- Ползите в ту сторону - откуда пришли.