

БЕЗОПАСНОСТЬ НА ВОДЕ

ЕСЛИ ТОНЕШЬ САМ

- ❗ Не паникуй.
- ❗ Сними с себя лишнюю одежду и обувь, громко зови на помощь.
- ❗ Перевернись на спину, широко раскинь руки, расслабься, сделай несколько глубоких вдохов.



ЕСЛИ ТОНЕТ ЧЕЛОВЕК

- ❗ Громко зовите на помощь: «Человек тонет!»
- ❗ Попросите вызвать спасателей и «скорую помощь»
- ❗ Бросьте тонущему спасательный круг или длинную веревку с узлом на конце.
- ❗ Если хорошо плаваете, снимите одежду и обувь и вплавь доберитесь до тонущего. Заговорите с ним. Если услышите адекватный ответ, смело подставляйте ему плечо в качестве опоры и помогите доплыть до берега.
- ❗ Если утопающий находится в панике, схватил вас и тащит за собой в воду, применяйте силу. Если освободиться от захвата вам не удастся, сделайте глубокий вдох и нырните под воду, увлекая за собой спасаемого. Он обязательно вас отпустит.
- ❗ Если утопающий находится без сознания, можно транспортировать его до берега, держа за волосы.
- ❗ Вытащив пострадавшего из воды, необходимо быстро очистить ему ротовую полость, положив животом на колено, выдавить из легких воду и начать реанимационные мероприятия.



НЕОБХОДИМО СОБЛЮДАТЬ СЛЕДУЮЩИЕ ПРАВИЛА

-  купайтесь только там, где есть разрешающие знаки
-  не играйте на обрывистых берегах
-  на открытой воде (на лодках, плотках «бананах») одевайте спасательные жилеты
-  не заплывайте далеко от берега на надувных матрасах
-  не заплывайте за буйки
-  не затевайте опасных игр на воде
-  не ныряйте в незнакомых местах



ОСНОВНЫЕ ДЕЙСТВИЯ ПО ОКАЗАНИЮ ПОМОЩИ

-  Транспортировка потерпевшего с поддержкой за волосы
-  Транспортировка потерпевшего за разноимённую руку
-  Выполнение одновременно массажа сердца и искусственного дыхания
-  Выполнение непрямого массажа сердца