

## ПАМЯТКА

по безопасному поведению на воде

# "МЫ ПРИШЛИ НА ВОДОЕМ, ОСТОРОЖНЫ БУДЕМ В НЕМ!"

Ежегодно в летний период в водоемах Свердловской области тонут более 120 человек. Основная причина гибели людей – несоблюдение правил безопасного поведения на воде.

### Запомни правила безопасного поведения на воде:

- Купаться лучше утром или вечером, когда солнце греет, но нет опасности перегрева.
- Плавать в воде можно не более 20 мин., причем это время должно увеличиваться постепенно, начиная с 3-5 мин.
- Нельзя сразу входить или прыгать в воду после длительного пребывания на солнце.
- Если нет поблизости оборудованного пляжа, нужно выбрать безопасное для купания место с твердым песчаным не засоренным дном, постепенным уклоном. В воду входить следует осторожно, даже если накануне это место было безопасным для прыжков, то за ночь течением могло принести корягу или возможно что-то сбросили в воду.
- Если тебя захватило течением, не пытайся с ним бороться. Надо плыть вниз по течению, постепенно, под небольшим углом, приближаясь к берегу.
- Не теряйся, даже если попал в водоворот. Необходимо набрать побольше воздуха в легкие, погрузиться в воду и, сделав сильный рывок в сторону, всплыть.
- Не заплывай далеко на надувных матрасах, кругах.
- Нельзя плавать на надувных автомобильных камерах и надувных игрушках, из них может выйти воздух, и они потеряют плавучесть.
- Нельзя допускать грубых шалостей в воде: подплывать под купающихся, хватать их за ноги, «топить», подавать ложные сигналы о помощи.

**Будь осторожен на реках и водоемах!**

**Помни, твоя жизнь в твоих руках!**

***Купайся всегда только  
в сопровождении взрослых!***



Никогда не купайся в незнакомом месте, особенно там, где нет других купальщиков, дно реки или озера может таить немало опасностей: затопленная коряга, за которую можно случайно зацепиться; осколки стекла; острые жестянки, о которые можно порезать ноги; холодные ключи и глубокие ямы.



**Если у тебя на глазах тонет человек,  
не теряйся, брось ему веревку или спасательный круг, срочно позови на  
помощь взрослых!**

**Если под рукой нет ни спасательного круга, ни веревки, чтобы бросить ее  
утопающему, и поблизости нет взрослых, а ты уже очень хорошо  
плаваешь и уверен в своих силах, необходимо:**

- Прежде всего, ободрить тонущего человека криком, и сразу плыть на помощь.
- Подплывать к терпящему бедствие человеку нужно сзади и каким-нибудь приемом захвата (самый распространенный - за волосы), плыть вместе с ним к берегу.
- Если он в отчаянии пытается схватить тебя за шею, руки или ноги – нырни: тонущий человек, повинувшись инстинкту самосохранения, выпустит тебя.
- Не стесняйся обращаться с ним жестоко: нередко это единственный способ спасти человека!

### ПОМНИ!

**Для оказания помощи пострадавшему необходимо:**

- Повернуть его голову на бок, прочистить пальцем забитые тinou или песком рот и нос.
- Положить пострадавшего себе на колено (голова должна свешиваться вниз) и, сильными нажатиями, вытеснить воду из желудка и дыхательных путей.
- Начать делать искусственное дыхание и непрямой массаж сердца.

Даже если ты не ощущаешь явного результата, не прекращай оживление до прибытия скорой медицинской помощи – нельзя упустить ни одного шанса на спасение человека!