



**Главное управление МЧС России по г. Москве Управление по
Новомосковскому и Троицкому АО**

2 региональный отдел надзорной деятельности и профилактической работы

108841, г. Москва, г.о. Троицк, ул. пл. Верещагина д. 1 телефон:

8(495)840-99-70,

E-mail: tinao2@gpn.moscow

Лето. Правила оказания первой помощи пострадавшему на воде

Летом умение оказывать первую помощь на воде становится особенно актуальным. Если вы заметили, что человеку, находящемуся в воде, внезапно стало плохо, или он вызывает о помощи, не теряя времени, привлечите внимание как можно большего количества людей к утопающему.

Если на пляже нет профессиональных спасателей, бросайтесь на помощь утопающему самостоятельно. Не лишним будет оценить свои силы: если вы сами плохо умеете плавать, вряд ли вы чем-то сможете помочь. Однако если кроме вас прийти на помощь абсолютно некому, по крайней мере, соблюдайте следующие правила спасения:

- Поручите кому-то вызвать Скорую помощь, еще до того, как утопающего вынесли на берег. Так вы сэкономите время и, возможно, наряд скорой помощи подоспеет как раз вовремя, чтобы спасти человеку жизнь.

- Прежде чем ринуться в воду, захватите с собой любой плавающий предмет. Конечно, лучше всего, чтобы это был спасательный круг, однако

если его не оказалось под рукой, возьмите хотя бы надувной матрас, подушку, ветку дерева или даже бревно, которое вполне может оказаться на берегу. Все эти приспособления облегчат вам процесс транспортировки утопающего на берег.

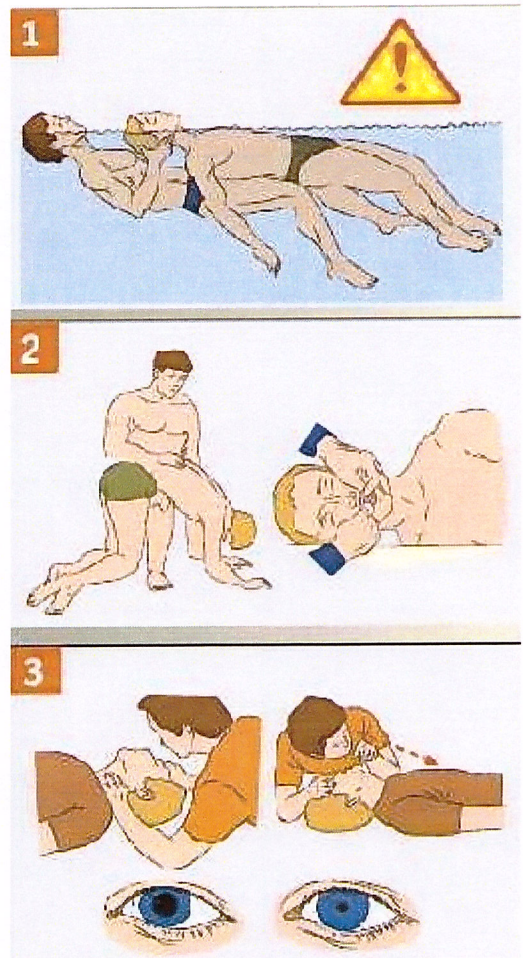
Всегда подплывайте к утопающему сзади. Самый простой вариант спасения – подплыть сзади и взять утопающего подмышки, закрепив руки замком у него на груди. На берег вы можете плыть, помогая себе ногами.

- Пока вы находитесь в воде, держите голову утопающего над водой, как только коснетесь берега ногами, начинайте действия по спасению.

- До приезда Скорой помощи, очистите нос и рот утопающего от песка и грязи.

- Если утопающий не проявляет признаков жизни, начинайте выполнять сердечно-легочную реанимацию.

- Если зрачки утопающего расширены и не реагируют на свет, немедленно начинайте выполнять наружный массаж сердца.



Телефон пожарной охраны – 101, 112



2 региональный отдел надзорной деятельности и профилактической работы Управления по Троицкому и Новомосковскому АО
Главного управления МЧС России по г. Москве
108841, г. Москва, г.о. Троицк, ул. пл. Верещагина д. 1 тел.8(495)840-99-70,
E-mail: tinao2@gpn.moscow

ПАМЯТКА по правилам поведения на воде в летний период!

Лето – прекрасная пора для отдыха, а вода – чудесное средство оздоровления организма. Но купание приносит пользу лишь при разумном ее использовании. Начинать купание следует при температуре воды не ниже 18 градусов и при ясной безветренной погоде при температуре воздуха 25 и более градусов. Не рекомендуется купаться ранее, чем через 1,5 часа после еды. Входите в воду осторожно, когда она дойдет до пояса, остановитесь и быстро окунитесь с головой, а потом уже плывите. Не следует входить в воду уставшим, разгоряченным или вспотевшим. Если Вы плохо плаваете, не доверяйте надувным матрасам и кругам. **Никогда не поддавайтесь панике!**

Необходимо помнить!

- купаться можно только в разрешенных местах
- нельзя нырять в незнакомых местах – на дне могут оказаться протопленные бревна, камни, коряги и др
- не следует купаться в заболоченных местах и там, где есть водоросли или тина;
- не отплывайте далеко от берега на надувных плавсредствах – они могут оказаться неисправными, а это очень опасно даже для умеющих хорошо плавать;
- нельзя цепляться за лодки, залезать на знаки навигационного оборудования – бакены, буйки и т.д.;
- нельзя подплывать к проходящим судам, заплывать за буйки, ограничивающие зону заплыва, и выплывать на фарватер;
- нельзя купаться в штормовую погоду или в местах сильного прибоя;
- если вы оказались в воде на сильном течении, не пытайтесь плыть навстречу течению. В этом случае нужно плыть по течению, но так, чтобы постепенно приближаться к берегу;
- если вы попали в водоворот, наберите побольше воздуха, нырните и постарайтесь резко свернуть в сторону от него;
- если у Вас свело судорогой мышцы, ложитесь на спину и плывите к берегу, постарайтесь при этом растереть сведенные мышцы. Не стесняйтесь позвать на помощь. Нельзя подавать крики ложной тревоги.

