

# ПАМЯТКА ДЛЯ НАСЕЛЕНИЯ

## О соблюдении мер безопасности на воде

Наступило лето - время отпусков, а для детей каникул, долгожданная пора чтобы купаться и загорать, совершать походы.

Нередко отдых у водоемов заканчивается трагедией, так как взрослые и дети забывают элементарные правила поведения на водоемах. Между тем, вода не любит шуток и жестоко наказывает тех, кто пренебрегает правилами безопасности.

**Среди самых распространенных случаев, которые приводят к несчастным последствиям на воде, следующие:**

- купание в не трезвом виде;
- купание в запрещенных местах, неблагоустроенных пляжах;
- переохлаждение (вода ниже 18 градусов, воздух ниже 22);
- ныряние;
- перегруз плавающих средств, использование для плавания самодельных устройств;
- купание детей самостоятельно без сопровождения взрослых.

### **Меры безопасности и оказание помощи пострадавшим на воде:**

- не отплывайте от перевернувшейся лодки до прибытия помощи;
- используйте для спасения любые подручные средства;
- не оставляйте попытку достать утонувшего со дна, это нужно делать 10 минут с момента его погружения, т.к. паралич дыхательного центра наступает через 4-6 минут после погружения под воду, а сердечная деятельность может сохраняться до 15 минут;
- не давайте утопающему схватиться за вас, подплывайте к нему сзади, при буксировке утопающего следите за тем, чтобы голова все время находилась над водой. Самому при этом лучше плыть на спине или боком, держа пострадавшего за подбородок или через подмышку;
- на берегу положите пострадавшего животом на согнутое колено (голова при этом не должна свисать вниз) очистите ему полость рта, круговым движением пальца, путем сдавливания грудной клетки удалите воду из дыхательных путей, после этого уложите пострадавшего на спину и при отсутствии дыхания или сердечной деятельности проведите искусственное дыхание и непрямой массаж сердца, при восстановлении дыхания и сердечной деятельности дайте пострадавшему горячее питье, тепло и доставьте в лечебное заведение.