

# БЕЗОПАСНОСТЬ НА ВОДЕ

## ЕСЛИ ТОНЕШЬ САМ

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

## ЕСЛИ ТОНЕТ ЧЕЛОВЕК

- 1 Громко зовите на помощь: «Человек тонет!»
- 2 Попросите вызвать спасателей и «скорую помощь»
- 3 Бросьте тонущему спасательный круг или длинную веревку с узлом на конце.
- 4 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.
- 5 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.
- 6 Если утопающий находится без сознания, можно транспортировать его до берега, держа за волосы.
- 7 Вытащив пострадавшего из воды, необходимо быстро очистить ему ротовую полость, положив животом на колени, 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, плотах «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 разноименную руку



Выполнение одновременно массажа сердца и искусственного дыхания



Выполнение непрямого массажа сердца