Водные просторы ни с чем не сравнимы. Они манят к себе прохладой и красотами. Как только наступают теплые дни, берега водоемов и пляжи переполнены купальщиками.

Но далеко не всегда мы сознаем, сколь опасна эта среда для человека.

Каждый день во время приятного и на первый взгляд безобидного купания вода уносит жизни в среднем 40 россиян.

Тонут маленькие дети, оставшиеся без присмотра. Тонут неопытные пловцы. Тонут и опытные. Более того, умение плавать – еще не гарантия безопасности во время купания.

Открытый водоём – это всегда риск. И надо постараться сделать этот риск минимальным.

Причины гибели человека на воде могут быть различными: неумение плавать, нарушение правил поведения на воде, купание в нетрезвом состоянии, внезапный приступ, страх, испуг и т.д.

Находясь у воды, никогда нельзя забывать о собственной безопасности. Более того, надо быть готовым помочь другому.

Правила поведения на воде

1. **Не ныряйте в незнакомых местах** – можно удариться головой о дно, повредить шейные позвонки, напороться на сваи, коряги, арматуру.
2. **Не заплывайте за буйки** – там может оказаться резкий обрыв дна, холодный ключ, заросли водорослей и т.п.
3. **Не заплывайте на фарватер (где ходят суда) и не приближайтесь к судам** – можно попасть в водоворот, Вас может затянуть винтами двигателя под днище.
4. **Не устраивайте в воде игр, связанных с захватами** – в пылу азарта Вы можете послужить причиной того, что партнер вместо воздуха вдохнет воду и потеряет сознание.
5. **Не заплывайте далеко на надувных матрасах, игрушках и камерах** – ветром или течением Вас может отнести очень далеко от берега, захлестнуть волной.
6. **Не оставляйте детей без присмотра** – они могут оступиться и упасть в воду, захлебнуться волной или попасть в яму.
7. **Не купайтесь в нетрезвом состоянии** – у Вас потеряна координация, выпитый перед купанием алкоголь может подействовать неожиданно, Ваш «разгоряченный» организм может неадекватно отреагировать при соприкосновении с холодной водой.

СОХРАНЯЙТЕ САМООБЛАДАНИЕ.

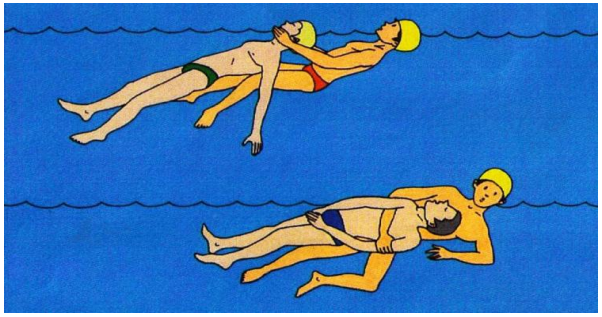
Подавите в себе страх и испуг.

Если Вы оказались в воде, не умея плавать, лягте на воду лицом вверх, широко раскиньте руки и дышите как можно глубже и реже. Находясь в вертикальном положении, двигайте ногами так, как будто Вы крутите педали.

Если Вас подхватило течение реки – двигайтесь по диагонали к ближайшему берегу. Для преодоления морского прибоя отдыхайте при движении волны от берега и активно плывите при её движении к берегу.

Если у Вас свело ногу, погрузитесь с головой в воду и, распрямив ногу, с силой потяните рукой на себя ступню за большой палец.

Запутавшись в водорослях, необходимо, не делая резких движений, попытаться освободиться свободной рукой и осторожно покинуть опасное место.



ПОМНИТЕ

Спасая человека на воде, нужно действовать обдуманно, осторожно, трезво оценивая сложившуюся ситуацию, не теряться в случае опасности.

Если человек уже погрузился в воду, не оставляйте попыток найти его на глубине, а затем вернуть к жизни. Это можно сделать, если утонувший находился в воде не более 6 мину.

Правила оказания помощи при утоплении

1. Перевернуть пострадавшего лицом вниз, опустить голову ниже таза.
2. Очистить ротовую полость.
3. Резко надавить на корень языка.
4. При появлении рвотного и кашлевого рефлексов - добиться полного удаления воды из дыхательных путей и желудка.
5. Если нет рвотных движений и пульса - положить на спину и приступить к реанимации (искусственное дыхание, непрямой массаж сердца). При появлении признаков жизни - перевернуть лицом вниз, удалить воду из легких и желудка.
6. **Вызвать “Скорую помощь”.**

НЕЛЬЗЯ

-ОСТАВЛЯТЬ ПОСТРАДАВШЕГО БЕЗ ВНИМАНИЯ (в любой момент может произойти остановка сердца)

-САМОСТОЯТЕЛЬНО ПЕРЕВОЗИТЬ ПОСТРАДАВШЕГО, ЕСЛИ ЕСТЬ ВОЗМОЖНОСТЬ ВЫЗВАТЬ СПАСАТЕЛЬНУЮ СЛУЖБУ.

Телефоны служб экстренного реагирования				
Службы экстренного реагирования	Городской телефон	МТС	Билайн	МегаФон
Пожарная охрана	**01, 112**	**101**	**101, 112**	**101, 112**
Полиция	**02 2-29-02**	**102**	**102**	**102**
Скорая помощь	**03 5-93-03**	**103**	**103**	**103**
Служба газовая	**04 3-66-04**	**104**	**104**	**104**

http://www.ugzneft.ru
https://www.ok.ru/profile/585162993201
https://vk.com/id355274469
https://www.instagram.com/ugz_neftekamsk/
https://twitter.com/odugzneftekamsk

Республика Башкортостан
Муниципальное Бюджетное Учреждение «Управление гражданской защиты городского округа город Нефтекамск»

ПАМЯТКА

по правилам безопасного поведения на воде