

## Происшествия на воде

**Судорога.** Возникает довольно часто, причем когда и где угодно, поэтому нужно обязательно знать, как с ней справиться. Во-первых, не паникуйте и не теряйтесь. Сделайте глубокий вдох и погрузитесь под воду с головой. Крепко ухватите рукой большой палец и сильно тяните ступню на себя, пока сведенная нога не выпрямится. Сразу же плывите к берегу.

**Водоворот.** Вдохните как можно больше воздуха, погрузитесь в воду и, сделав рывок в сторону течения, всплывите.

**Сильное течение.** Используйте его, чтобы приблизиться к берегу, но не плывите поперек.

**Заросли водорослей.** Запутаться в них неприятно, но не так страшно. Держась на плаву, спокойно подтяните ноги и осторожно освободитесь.

**Утопление.** Главное - держать себя в руках: не барахтайтесь, успокойтесь и перевернитесь на живот или на спину, раскиньте как можно шире руки и ноги - так вы подниметесь на поверхность. Чтобы сделать новый вдох, лежа на животе, поднимите голову, а затем выдыхайте в воду. Лежа на спине - дышите медленно и глубоко. Не выдыхайте до конца, в легких всегда должен оставаться воздух для поддержания на плаву. В этих же целях слегка загребайте руками воду под себя. Немного отдохните и потихоньку перемещайтесь к берегу.

## Правила поведения на открытых водоемах

☉ Открытые водоемы – это временное или постоянное скопление стоячей воды в искусственных или в естественных углублениях. При купании в открытых источниках детям и взрослым следует соблюдать следующие требования:

- ☉ купаться лучше рано утром или вечером, когда солнце менее активно;
- ☉ продолжительность купания 15-30 минут.
- ☉ при длительном купании у ребенка могут возникнуть судороги.
- ☉ нельзя купаться на территории с ограничением, запретом;
- ☉ не рекомендуется прыгать с возвышенностей, особенно в незнакомой местности;
- ☉ если есть точки ограничения (буйки), не рекомендуется за них не заплывать
- ☉ не рекомендуется переплывать водоем, играть в воде или нырять;
- ☉ если ребенок плохо плавает, то он должен держаться ближе к берегу и плавать в жилете или надувных надувниках;
- ☉ нельзя оставлять детей на водоемах без присмотра взрослых.
- ☉ при купании на водоеме нужно иметь при себе аптечку со средствами первой медицинской помощи: перевязочные материалы, антисептики, нашатырный спирт, анальгетики и спазмолитические препараты.

## Информация для детей и их родителей

## Безопасное поведение на воде



## Правила поведения на воде для детей

1. Перед купанием отдохни, неходи в воду разгоряченным или вспотевшим, сделай разминку.
2. Ходи в воду медленно и осторожно, зайдя в воду по пояс, остановись и быстро окупись с головой.
3. Не отплывай далеко от берега, не заплывай за предупредительные знаки (разметку, буйки).
4. Не находишься в воде дольше 15-20 минут.
5. В воде не стой без движения, плавай и купаешься.
6. Не плавай один, особенно, если не уверен в своих силах.
7. Не устраивай в воде игр, связанных с хватанием друг друга за ноги, руки, голову.
8. Если что-то напугало тебя в воде, не кричи, так как в легкие может попасть вода.
9. Не заходи в воду выше пояса, если не умеешь плавать или плаваешь плохо.
10. Не заплывай в места движения моторных лодок, скутеров, суден и не приближайся к ним.
11. Если видишь, что моторная лодка или скутер движется на тебя, маши руками, чтобы тебя заметили, и отплывай в сторону.
12. Не заплывай далеко на надувном матрасе или круге, надувное плавательное средство может выйти из строя или тебя отнесет ветром далеко от берега.



13. Не пытайся плавать на бревнах, досках, самодельных плотах.
14. Рассчитывая свои силы при заплыве так, чтобы их хватило на обратный путь к берегу.
15. При появлении усталости спокойно плыви к берегу, некоторое время можно отдохнуть лежа или плывя на спине.
16. Не старайся глубоко нырять или плыть как можно дольше под водой.
17. Не ныряй в незнакомых местах - на дне могут оказаться камни, коряги, металлические прутья и т.д.
18. Не цепляйся за лодки, не залезай на знаки навигационного оборудования - бакены, буйки и т.д.;
19. На воде следи за младшими братьями (сестрами).



## Спасение утопающего

- ☉ Позовите на помощь других людей или спасателей.
- ☉ Бросьте тонущему спасательный круг или длинную веревку с узлом на конце.
- ☉ Если есть лодка, подберитесь к человеку на ней и попробуйте помочь. Если уверены в своих силах и хорошо плаваете, постарайтесь добраться до него самостоятельно.
- ☉ Приблизившись, обхватите жертву сзади за плечи и пресекайте ее неосознанные попытки уцепиться за вас, плывите обратно.
- ☉ Если утопающий без сознания, тащите его к берегу, взяв рукой под подбородок так, чтобы лицо постоянно находилось над водой.
- ☉ Попросите окружающих вызвать скорую и немедленно переходите к оказанию первой помощи. Паралич дыхательного центра наступает через 4-6 минут после погружения под воду, а сердечная деятельность может сохраняться до 15 минут, поэтому делать это надо быстро.
- ☉ Если человек потерял сознание или успел наглотаться воды, удалите ее из легких: положите пострадавшего животом на валик (бревно, колесо) так, чтобы голова свешивалась вниз, а затем резко нажимайте раскрытыми ладонями между лопаток (повторять, пока изо рта не потечет вода).
- ☉ Если пострадавший после этого все еще не дышит, нужно сделать сердечно-легочную реанимацию (СЛР): переверните его на спину и уложите на твердую поверхность, очистите нос и рот от грязи и ила. Приступайте к искусственному дыханию и непрямому массажу сердца: 2 вдоха - 30 нажатий (когда СЛР делают 2 человека). Продолжайте до тех пор, пока он не сможет дышать самостоятельно.