Если тонешь сам:

1. Не паникуйте.
2. Снимите с себя лишнюю одежду, обувь, кричите, зовите на помощь.
3. Перевернитесь на спину, широко раскиньте руки, расслабьтесь, сделайте несколько глубоких вдохов.
4. Плывите к берегу.

Вы захлебнулись водой:

1. Не паникуйте.
2. Постарайтесь развернуться спиной к волне.
3. Прижмите согнутые в локтях руки к нижней части груди и сделайте несколько резких выдохов, помогая себе руками.
4. Очистите от воды нос и сделайте несколько глотательных движений.
5. Восстановив дыхание, ложитесь на живот и двигайтесь к берегу.
6. При необходимости позовите людей на помощь.

Правила оказания помощи утопающему:

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 бригаду скорой помощи.

НЕЛЬЗЯ ОСТАВЛЯТЬ ПОСТРАДАВШЕГО БЕЗ ВНИМАНИЯ

(в любой момент может произойти остановка сердца)
НЕЛЬЗЯ САМОСТОЯТЕЛЬНО ПЕРЕВОЗИТЬ ПОСТРАДАВШЕГО, ЕСЛИ ЕСТЬ ВОЗМОЖНОСТЬ ВЫЗВАТЬ СПАСАТЕЛЬНУЮ СЛУЖБУ.

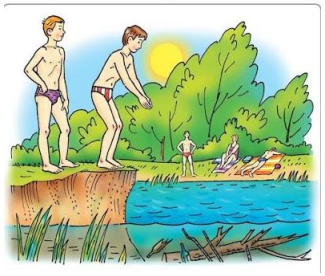
ПОМНИТЕ!
Только неукоснительное соблюдение мер безопасного поведения на воде может предупредить беду.

МЕРЫ ПО ОБЕСПЕЧЕНИЮ БЕЗОПАСНОСТИ ДЕТЕЙ НА ВОДЕ:

взрослые обязаны следить за тем, чтобы:



- дети не купались в неустановленных местах,
- дет не плавали на не приспособленных для этого средствах (предметах) и не допускали других нарушений правил безопасности на воде.
- безопасность детей на воде обеспечивается правильным выбором и оборудованием места купания;
- для обучения плаванию детей дошкольного и младшего школьного возраста выбирают место с глубиной не более 0,7 метра, а также для детей старшего возраста с глубиной не более 1,2 метра.



ПОМНИТЕ!
СОБЛЮДЕНИЕ ПРАВИЛ БЕЗОПАСНОГО ПОВЕДЕНИЯ НА ВОДЕ – ЗАЛОГ СОХРАНЕНИЯ ЖИЗНИ И ЗДОРОВЬЯ

ПРИ ВОЗНИКНОВЕНИИ ЧРЕЗВЫЧАЙНОЙ СИТУАЦИИ НА ВОДЕ ОБРАЩАЙТЕСЬ К СПАСАТЕЛЯМ НА ПЛЯЖЕ ИЛИ ЗВОНИТЕ ПО ТЕЛЕФОНАМ 101, 112

Нижнеудинская межрайонная прокуратура

ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОГО ПОВЕДЕНИЯ НА ВОДОЕМАХ



Нижнеудинск, 2025 г.

С наступлением долгожданного лета сотни людей устремляются на отдых к водоемам. Вода — добрый друг и союзник человека, помогающий получить максимум удовольствия от отдыха и укрепить здоровье. Но в то же время она не терпит легкомысленности и может являться источником повышенной опасности. Последствия легкомысленного поведения будут самыми тяжелыми. Чтобы их избежать, каждый человек должен знать элементарные правила безопасности на воде.

ОСНОВНЫЕ ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОГО ПОВЕДЕНИЯ НА ВОДЕ.



Водоемы являются опасными в любое время года. Летом они опасны при купании и пользовании плавсредствами. Опасность чаще всего представляют сильное течение (в т. ч. подводное), глубокие омуты и подводные холодные ключи.
На водоемах следует соблюдать определенные правила безопасного поведения.

Избегайте купания в незнакомых местах, специально не оборудованных для этой цели.

При купании запрещается:

- заплывать за границы зоны купания;
- подплывать к движущимся судам, лодкам, катерам, катамаранам, гидроциклам;
- нырять и долго находиться под водой;
- прыгать в воду в незнакомых местах, с причалов и др. сооружений, не приспособленных для этих целей;
- долго находиться в холодной воде;
- купаться на голодный желудок;
- проводить в воде игры, связанные с нырянием и захватом друг друга;
- плавать на досках, лежаках, бревнах, надувных матрасах и камерах (за пределы нормы заплыва);
- подавать крики ложной тревоги;
- приводить с собой собак и др. животных.

Необходимо уметь не только плавать, но и отдыхать на воде.

Категорически запрещено купание детей без надзора взрослых.

Научить плавать своего ребенка - обязанность, такая же, как научить переходить улицу.
Уверенно держаться на воде ребенка можно научить за 5-7 дней, и это уже первый шаг к его безопасности.

Безопасность купальщиков на стихийных пляжах, увы, никто гарантировать не может. Так что, если вы засобирались отдохнуть у водоема, достоинство которого лишь в том, что в нем есть вода, основательно обдумайте свое решение. **Кто придет в случае беды Вам на помощь?**

Если у пловца начинает сводить ногу, то необходимо на секунду погрузиться с головой в воду и, распрямив ногу, сильно рукой потянуть на себя ступню за большой палец. Опытные пловцы на этот случай имеют с собой прикрепленную к плавкам булавку. Один укол ее острым концом в сведенную мышцу освобождает от болезненных ощущений.

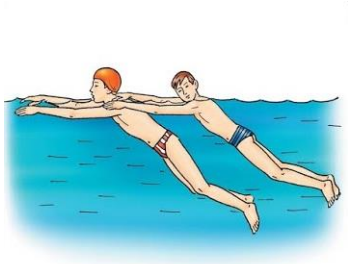


Одновременно с умением плавать, совершенно **необходимо научиться и отдыхать в воде. Первый способ** - лежа на спине. Спокойно расправив руки и ноги, закрыть глаза, лечь головой на воду и расслабиться, лишь слегка помогая себе удержаться в горизонтальном положении. Набрать в легкие воздуха, задержать и медленно выдохнуть.
Второй способ - сжавшись "поплавком". Вдохнуть, погрузить лицо в воду, обнять колени руками и прижать к телу, сдерживая выдох (но не напрягаясь), медленно выдыхать в воду, а затем - опять быстрый вдох над водой и снова "поплавок". Если вы замерзли, надо делать неподвижную (статическую) гимнастику, по очереди напрягая руки и ноги.
Отдохнув, таким образом надо опять плыть к берегу. И опять отдыхать. Но **ни в коем случае не терять энергии на страх**, теперь **от Вашего самообладания зависит Ваше спасение**. В конце концов, умеющий проплыть десять метров проплывет и сто, если будет отдыхать, да
и человек все-таки легче воды.

Что делать, если на ваших глазах тонет человек?
Прежде всего дать себе секунду на размышление. Нет ли рядом спасательного средства? Им может быть все, что увеличит плавучесть человека и что вы в состоянии до него добросить. Спасательный круг или веревку можно бросить на 20-25 метров.
Нет ли лодки? Можно ли позвать кого-то еще на помощь? Ободрите криком потерпевшего, что идете на помощь.



Если вы добираетесь до тонущего вплавь, надо максимально учитывать течение воды, ветер, расстояние до берега и т.д. Приближаясь, старайтесь успокоить, ободрить выбившегося из сил пловца.
Если Вы смогли доплыть до тонущего и он может контролировать свои действия, позвольте ему держаться за Ваши плечи. Если нет - обращаться с ним надо жестко и бесцеремонно. Некоторые инструкции рекомендуют даже оглушить утопающего, чтобы спасти его и свою жизнь.



Коротко техника спасания выглядит так. Подплыв к утопающему, надо поднырнуть под него и, взяв сзади одним из приемов захвата (классический - за волосы), транспортировать к берегу. В случае, если утопающему удалось схватить вас за руки, шею или ноги, освобождайтесь и немедленно ныряйте - инстинкт самосохранения заставит потерпевшего вас отпустить.



Если человек уже погрузился в воду, не бросайте попыток найти его в глубине, а затем вернуть к жизни. Это можно сделать, если утонувший был в воде около 6 минут.