



## ПАМЯТКА

### НАСЕЛЕНИЮ ПО ДЕЙСТВИЯМ В ЧС

#### **ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОГО ПОВЕДЕНИЯ ВО ВРЕМЯ ЛЕТНЕГО ОТДЫХА НА ВОДЕ**

Лето – самое подходящее время для активного отдыха, в том числе – и на воде. Этого времени ждут все, а в особенности – дети. Однако, без соблюдения всех необходимых мер предосторожности, приятное времяпрепровождение у воды может обернуться непоправимой трагедией.

Особенно удручают происшествия с детьми, происходящие в присутствии взрослых. В то время, пока дети плещутся в воде, родители спокойно загорают на берегу. Уважаемые родители, не оставляйте детей без присмотра! Помните, что ребенок намного беззащитнее Вас...

Ну, и конечно, нередки несчастные случаи, происходящие с людьми, находящимися в состоянии алкогольного опьянения. В таких случаях людей тянет на подвиги. Зачастую, они не обращают внимание ни на «топорное» умение плавать, ни на температуру воды. Но, в этом случае, каждый несет ответственность за свою жизнь сам.

#### **В большинстве случаев, почти всех опасных ситуаций, связанных с отдыхом на воде, можно избежать, соблюдая элементарные меры предосторожности:**

- Если вы не натренированы, врачи не рекомендуют купаться при температуре воздуха менее 20 и воды менее 18 градусов по Цельсию.
- В любую, даже самую жаркую погоду, продолжительность купания не должна превышать 10-15 минут. Иначе, может произойти переохлаждение, которое, в свою очередь, опасно не только простудой, но и может повлечь судорожное сокращение мышц, со всеми вытекающими последствиями.
- Не лишне будет напомнить, что людям, не умеющим плавать, не рекомендуется входить в воду далее, чем по пояс.

•

#### **Оказание первой медицинской помощи утопающему:**

- Вытащив пострадавшего из воды, очистить ему полость рта от посторонних предметов (тина, трава и т.д.).
- Уложить пострадавшего на согнутое колено животом и лицом вниз и удалить воду, попавшую в легкие и трахею, путем многократного надавливания рукой на спину.
- В случае отсутствия дыхания необходимо немедленно приступить к проведению искусственного дыхания «рот в рот» и непрямого массажа сердца.

Конечно, лучшая гарантия безопасности водного отдыха – здравый ум, умение хорошо плавать, и соблюдение правил поведения на воде. Пусть Ваш отдых будет по-настоящему радостным и приятным!