

Безопасность на воде летом

- пользуйтесь только оборудованными пляжами и исследованными местами купания;

- не оставляйте детей одних без присмотра взрослых, и постоянно держите их в поле зрения;



- не купайтесь в состоянии алкогольного или наркотического опьянения;



- не купайтесь, а тем более не ныряйте в незнакомых водоемах (неизвестная глубина, камни, коряги);

- не устраивайте в воде игры с «шуточными» утоплениями;

- не заплывайте за буйки;

- не приближайтесь к катерам, лодкам, пароходам судам;



- нельзя плавать на досках, бревнах, лежаках, автомобильных камерах и надувных матрацах;

➔ Если у Вас в воде появилась «мышечная судорога» (свело ногу) – погрузите на секунду в воду с головой, и распрямив сведенную судорогой ногу, с силой потяните за большой палец ступню на себя.

Меры безопасности при эксплуатации плавсредств

- при посадке в плавсредство не вставляйте на борта и сиденья;

- нельзя сидеть на бортах, а так же переходить с места на место и пересаживаться на другие плавсредства;

- нельзя пользоваться лодкой детям до 16 лет без сопровождения взрослых;



- нельзя пересекать курс идущего судна, кататься вблизи шлюзов, плотин и мостов;



- не перегружайте плавсредство;

- при движении не выставлять руки за борт;
- нельзя нырять с плавсредств.

Безопасное поведение на льду

1. Безопасным для человека считается лед толщиной не менее 10 см в пресной воде и 15 см в соленой.
2. В устьях рек и притоках прочность льда ослаблена. Лед непрочен в местах быстрого течения, бьющих ключей и стоковых вод, а также в районах произрастания водной растительности, вблизи деревьев и кустов.
3. Если температура воздуха выше 0 градусов держится более трех дней, то прочность льда снижается на 25%.
4. Прочность льда можно определить визуально: лед голубого цвета - прочный, белого - прочность его в 2 раза меньше, серый, матово-белый или с желтоватым оттенком лед ненадежен.



Что делать, если вы провалились в холодную воду:

1. Не паникуйте, не делайте резких движений, стабилизируйте дыхание.
2. Раскиньте руки в стороны и постарайтесь зацепиться за кромку льда, придав телу горизонтальное положение по направлению течения.
3. Попытайтесь осторожно налечь грудью на край льда и забросить одну, а потом и другую ноги на лед.
4. Если лед выдержал, перекатываясь, медленно ползите к берегу.
5. Ползите в ту сторону - откуда пришли, ведь лед здесь уже проверен на прочность.

Пострадавший извлечен из воды

Различают:

- «бледное» утопление (когда вода не попала в желудок и легкие):

Резкая бледность.
Выделение небольшого количества пены изо рта (или ее отсутствие).

Зрачки расширены и не реагируют на свет.
Нет сознания и пульса на сонной артерии.



- истинное «синее» утопление:

Лицо синюшного цвета. Видны набухшие вены на шее. Много пенистых выделений изо рта и носа. Это означает, что легкие наполнены водой и пострадавший в очень опасном состоянии.



Необходимо:

- Отчистить рот и нос пострадавшего, которые могут быть забиты тиной или песком (повернув голову набок);
- Как можно скорее положить пострадавшего животом на свое колено (голову свесить лицом вниз), и сильно нажав, выплеснуть воду из желудка и дыхательных путей;
- Если нет рвоты, повернуть пострадавшего на спину, и проверить наличие пульса на сонной артерии;
- Если пульс не появился, надо положить пострадавшего на спину и приступить к реанимации.

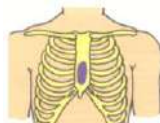
Пытаемся помочь пострадавшему до приезда скорой помощи (сердечно-легочная реанимация)

- Освободить грудную клетку от одежды и расстегнуть поясной ремень;
- Прикрыть двумя пальцами мочевидный отросток;
- Нанести удар кулаком по груди (недопустимо наносить удар при наличии пульса на сонной артерии);



➤ Начать непрямой массаж сердца:

1. Сдавливание грудины проводите основанием ладони, вертикально вниз к позвоночнику.



2. Запомните анатомическое расположение точки для непрямого массажа сердца.

3. Запомните правильное положение рук при выполнении массажа сердца.



4. Начинаем делать комплекс сердечно-легочной реанимации: Нажимаем на грудь с частотой не менее 60 раз в минуту.

После каждых 15 нажатий зажимаем пострадавшему нос и делаем два вдоха ему в рот.

Если пострадавшего спасают 2 человека – делают два вдоха после 5 надавливаний на грудь

- Приподнять ноги пострадавшего – для быстрого возврата крови к сердцу;
- Приложить холод к голове – для сохранения жизни головного мозга;
- Повернуть пострадавшего на живот и надавить кулаками ниже пупка – для удаления воздуха из желудка

Администрация
Костомукшского
городского округа

Правила поведения на водоемах

Единая дежурно -
диспетчерская служба

09, 5-23-35

Единая служба спасения - **01**
сотовая связь - **112-1**

Костомукшский участок
ГИМС МЧС России по РК -
7-15-80

**ПАМЯТКА
НАСЕЛЕНИЮ**

г. Костомукша