

**ПАМЯТКА НАСЕЛЕНИЮ  
ПО ОКАЗАНИЮ ПОМОЩИ ЛЮДЯМ,  
ТЕРПЯЩИМ (ПОТЕРПЕВШИМ) БЕДСТВИЕ НА ВОДЕ  
ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ ПОСТРАДАВШЕМУ**

Вытащив на берег, осмотрите потерпевшего: рот и нос могут быть забиты тиной или песком, их надо немедленно очистить (пальцами, повернув голову человека на бок). Затем положите пострадавшего животом на свое колено (голову свесить лицом вниз) и сильно нажав, выплесните воду из желудка и дыхательных путей и начните делать искусственно дыхание.



реанимации до прибытия помощи»: благодаря вашим организм еще может жить.

Разумеется, приемы спасения совсем непросто применять без практики, и надо бы таким вещам учиться заранее. Но даже если у вас нет никакой подготовки – действуйте! Надо использовать любой шанс.

Если у пострадавшего не бьется сердце, искусственное дыхание надо сочетать с непрямой массажем сердца. Хорошо, если помощь оказывают двое. Тогда один делает искусственное дыхание, другой затем – массаж сердца. Не



останавливайте меры по «скорой помощи» действиям

оживления и

**ПРИ ЧРЕЗВЫЧАЙНЫХ СИТУАЦИЯХ ЗВОНИТЕ:  
01 или 112**

## ПАМЯТКА НАСЕЛЕНИЮ (ДЕТЯМ)

### ПОМНИТЕ!

*Обязательное соблюдение всех правил поведения на воде (в купальный сезон) – залог сохранения здоровья и спасения жизни многих людей!*



В разгаре лето, школьные каникулы. Дети отдыхают, играют, пауются, загорают, придумывают различные забавы, находясь на доемах. Надо помнить, что на воде, как и с огнем, шутки плохи. далеко не всегда мы осознаем, сколь опасна водная среда для ювека. Поэтому, находясь у воды никогда нельзя забывать о собственной безопасности. Более того, надо быть готовым помочь другому.

### РЕКОМЕНДАЦИИ О ТОМ, КАК НЕ УТОНУТЬ

1. Научись плавать (это главное).
  2. Если ты плохо плаваешь - не доверяйся надувным матрасам и кругам.
  3. Паника - основная причина трагедий на воде.
- Никогда не поддавайся панике.



### ОСНОВНЫЕ ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОГО ПОВЕДЕНИЯ НА ВОДЕ

- когда купаешься, поблизости от тебя должны быть люди;
- не заходи на глубокое место, если не умеешь плавать плохо;
- не ныряй в незнакомых местах;
- не заплывай за буйки;
- нельзя выплывать на судовой ход и приближаться к судну;
- не устраивай в воде игр, связанных с захватами;
- нельзя плавать на надувных матрасах и камерах (если плохо плаваешь);
- не пытайся плавать на бревнах, досках, самодельных плотках;
- если ты решил покататься на лодке, выучи основные правила безопасного поведения - в этом случае необходимо уметь правильно управлять своими возможностями.



**ПРИ ЧРЕЗВЫЧАЙНЫХ СИТУАЦИЯХ ЗВОНИТЕ:**

**01 или 112**

**ПАМЯТКА**  
**населению по оказанию помощи людям,**  
**терпящим (потерпевшим) бедствие на воде**

***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 можно бросить на 20-25 метров. Нет ли лодки? Можно ли позвать кого-то еще на помощь?

Ободрив криком потерпевшего, вы идете на помощь. Приближаясь, старайтесь успокоить и ободрить выбившегося из сил пловца. Если это удалось и он может контролировать свои действия, пловец должен держаться за плечи спасателя. Если нет, обращаться с ним надо жестко и бесцеремонно.

Коротко техника спасания выглядит так. Подплыв к утопающему, надо поднырнуть под него и, взяв сзади одним из приемов захвата (классическим - за волосы), транспортировать к берегу. 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.



**ПРИ ЧРЕЗВЫЧАЙНЫХ СИТУАЦИЯХ ЗВОНИТЕ:**  
**01 или 112**

## ПАМЯТКА НАСЕЛЕНИЮ

# СОХРАНЯЙТЕ САМООБЛАДАНИЕ

## подавите в себе страх и испуг

Человек, подавленный страхом, не способен трезво оценить обстановку, он делает бессмысленные движения, быстро слабеет и тонет.

**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** - не боритесь с ним, двигайтесь по течению, постепенно приближаясь к берегу.

**Если Вы оказались в водовороте** – не поддавайтесь страху, не теряйте чувство самообладания. Необходимо набрать как можно больше воздуха в легкие, погрузиться в воду и, сделав сильный рывок в сторону по течению всплыть на поверхность.

**Если у вас свело ногу,** погрузитесь с головой в воду и, распрямив ногу, с силой потяните рукой на себя ступню за большой палец. Лучше всего иметь при себе «английскую» булавку. Даже один ее укол, бывает, спасает жизнь.

**Если Вы запутались в водорослях,** не делайте резких движений, попытайтесь освободиться свободной рукой и осторожно покиньте опасное место

**ПРИ ЧРЕЗВЫЧАЙНЫХ СИТУАЦИЯХ ЗВОНИТЕ:**

**01 или 112**