

*С наступлением жаркой погоды и сезона летних отпусков ярославцы стремятся на природу, поближе к морю или реке. Но нередко обычное купание оборачивается трагедией. Главной причиной возникновения несчастных случаев на воде можно назвать незнание простейших правил поведения на воде.*

***Уважаемые граждане: с целью недопущения несчастных случаев на воде предлагаем Вам ознакомиться с правилами поведения на воде в летний период.***

Во-первых, купаться можно только в специально оборудованных местах: пляжах, бассейнах, купальнях. Не следует входить в воду в состоянии алкогольного опьянения, так как алкоголь блокирует нормальную деятельность головного мозга.

Нужно помнить, что в воде можно находиться не более 10-15 минут. В случае переохлаждения тела могут возникнуть судороги. В этом случае нужно уколоть человека острым предметом (булавкой, щепкой, острым камнем и др.).

Не следует подплывать близко к идущим судам, так как вблизи теплохода возникает течение, которое может затянуть под винт. Прыгнув или нырнув в воду в неизвестном месте – можно удариться головой о грунт, корягу и т.п., сломать шейные позвонки, потерять сознание и погибнуть.

Маленькие дети всегда должны быть под присмотром, так как они могут оступиться, упасть, захлебнуться водой или попасть в яму.

Не заплывайте в зону акватории, где передвигаются катера и гидроциклы, так как вы рискуете пострадать от действий недисциплинированного или невнимательного владельца скоростного моторного плавсредства.

Не следует отплывать далеко от берега на надувных плавсредствах – они могут быть неисправны.

И помните, ваша безопасность в ваших руках! Соблюдайте элементарные правила поведения на воде, и вы сохраните жизнь себе и своим близким!

# ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ НА ВОДЕ В ЛЕТНИЙ ПЕРИОД



Запрещено плавание  
в судоходных местах!



Нырять с лодки  
нельзя!



За буйки  
не заплывать!



Не ныряйте  
в незнакомом месте.

## ОСНОВНЫЕ ПРАВИЛА ПОЛЬЗОВАНИЯ ВОДНЫМИ ОБЪЕКТАМИ ДЛЯ КУПАНИЯ



Не перегружайте  
лодку.



Не пересекайте  
курс.



Запрещается  
употребление  
спиртных напитков.



Пройдите  
техосмотр.

## ОСНОВНЫЕ ДЕЙСТВИЯ ПО ОКАЗАНИЮ ПОМОЩИ



Транспортировка  
потерпевшего  
с поддержкой  
за волосы



Транспортировка  
пострадавшего  
за разноимённую руку

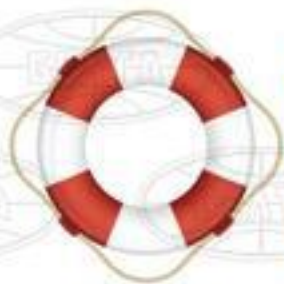


Выполнение  
непрямого  
массажа сердца



Выполнение  
одновременно  
массажа сердца  
и искусственного  
дыхания





# КАК ДЕЙСТВОВАТЬ В ЧРЕЗВЫЧАЙНЫХ СИТУАЦИЯХ НА ВОДЕ



В любой ситуации на воде успокойтесь и не паникуйте.

**Почувствовали, что свело ногу (судорога):**



- сделайте глубокий вдох и погрузитесь под воду с головой;
- крепко ухватите рукой большой палец и сильно тяните ступню на себя (пока нога не выпрямится);
- плывите к берегу.

**Попали в водоворот:**



- сделайте глубокий вдох;
- погрузитесь в воду;
- сделав рывок в сторону течения, всплывайте на поверхность.

**Попали в сильное течение:**



- не плывите против течения;
- используйте течение, чтобы приблизиться к берегу.

**Начали тонуть:**



- перевернитесь на живот или на спину;
- раскиньте руки и ноги (как можно шире);
- не выдыхайте полностью (в легких должен оставаться воздух);
- руками слегка загребайте воду под себя;
- плывите к ближайшему берегу.



# Безопасность на воде

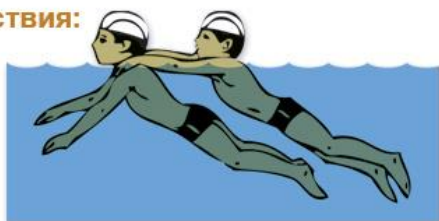
## Во избежания несчастных случаев нельзя:

- Прыгать с обрывов и вышек, не проверив дно**
- Заплывать за буйки или пытаться переплыть водоемы**
- Устраивать на воде опасные игры**
- Далеко отплывать от берега на надувных матрацах и кругах, если вы не умеете плавать**
- Купаться в неустановленных местах**
- Оставлять без присмотра детей, стоящих возле воды**
- Купаться в воде при температуре ниже +18°C**
- Поддавать ложные сигналы тревоги**
- Кататься на самодельных плотках**
- Подплывать к близко идущим судам, лодкам и катерам**

### Что предпринять если человек тонет:

- Воспользоваться плавсредствами (лодка, надувной матрас, автомобильная камера и т.д.)
- При отсутствии плавсредств к утопающему следует плыть вдвоем, втроем
- Оставшиеся на берегу вызывают "Скорую помощь"

### Действия:



Приблизившись к тонущему, объясните ему, чтобы он ухватился за ваше плечо одной рукой и активно работал ногами



Если слова не помогают, схватите тонущего за волосы или обхватите одной рукой вокруг шеи, приподнимите над водой лицо и тащите на берег

### Первая помощь:

- Пострадавший в сознании**
- Снять мокрую одежду и переодеть в сухое белье
  - Тепло укутать
  - Напоить горячим чаем или кофе

### Пострадавший в бессознательном состоянии



Очистить полость рта от ила и тины

Удалить из дыхательных путей и желудка воду. Необходимо стать на одно колено, пострадавшего положить животом на свое бедро, надавливая на спину пострадавшего, сжимать его грудь

### После того как вода выпечет



Пострадавшего уложить на спину

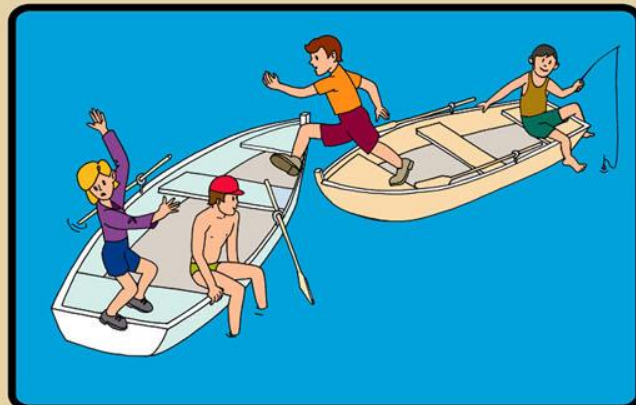


Если нормальное дыхание не восстановилось, сделать искусственное дыхание

# ПРАВИЛА ПОЛЬЗОВАНИЯ ЛОДКАМИ И КАТЕРАМИ



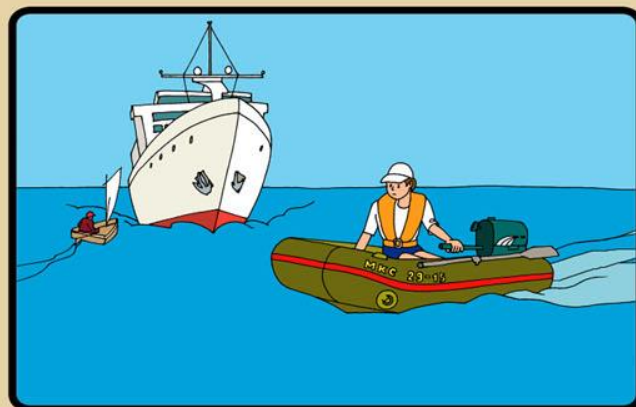
**НЕ ПЕРЕГРУЖАЙТЕ ЛОДКИ И КАТЕРА !  
НЕ ПОДСТАВЛЯЙТЕ БОРТ ЛОДКИ ВОЛНЕ !**



**НЕ МЕНЯЙТЕСЬ МЕСТАМИ ПРИ ДВИЖЕНИИ ЛОДОК И КАТЕРОВ !  
НЕ САДИТЕСЬ НА БОРТА И НЕ СТОЙТЕ НА СИДЕНЬЯХ !**



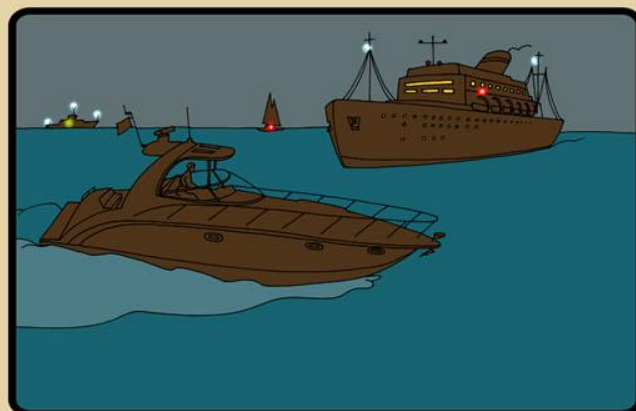
**НЕ ПРЫГАЙТЕ С БОРТОВ ЛОДОК И КАТЕРОВ !  
НЕ ПЫТАЙТЕСЬ УХВАТИТЬСЯ ЗА ТЕХНИЧЕСКИЕ  
СРЕДСТВА ОГРАЖДЕНИЯ, БУИ И ЗНАКИ !**



**НЕ ВЫХОДИТЕ НА СУДОВОЙ ХОД !  
НЕ ПОДПЛЫВАЙТЕ К ПРОХОДЯЩИМ СУДАМ !  
НЕ ПЕРЕСЕКАЙТЕ КУРС ИДУЩИХ СУДОВ !**



**НЕ КАТАЙТЕСЬ НА ЛОДКАХ, КАТЕРАХ И  
ГИДРОЦИКЛАХ В МЕСТАХ МАССОВОГО КУПАНИЯ  
НАСЕЛЕНИЯ !**



**НОЧЬЮ НА КАТЕРАХ И ЛОДКАХ ОБЯЗАТЕЛЬНО  
ВКЛЮЧИТЕ БЕЛЫЙ ФОНАРЬ !**