

Вытащив на берег, осмотрите потерпевшего. Сначала нужно очистить рот и нос, повернув голову человека на бок. Затем положите его животом на свое колено (голову свесить лицом вниз) и, сильно нажав, выплесните воду из желудка и дыхательных путей. Все это надо делать быстро, также быстро уложите пострадавшего на спину, расстегните ему пояс и верхние пуговицы и начните делать искусственное дыхание. Хорошо, если помощь оказывают двое, один делает искусственное дыхание, другой – непрямым массаж сердца, не останавливая мер по реанимации до прибытия «скорой помощи».

### Уважаемые родители!

Наступило лето – прекрасная пора для детворы, пора каникул, отдыха, купания. Но вместе с этим, появилось больше забот и тревоги у родителей за безопасность детей.

Чтобы избежать гибели детей на водоемах в летний период, убедительно просим Вас, уважаемые родители:

- не допускайте самостоятельного посещения водоемов детьми;
- разъясните детям о правилах поведения на природных и искусственных водоемах и о последствиях их нарушения.

Только бдительное отношение к своим собственным детям со стороны Вас, родителей, поможет избежать беды на водоемах. От этого зависит жизнь ваших детей сегодня и завтра!

Разъясните своим детям правила поведения при купании на водоемах:

- без сопровождения взрослых находиться вблизи водоема и, тем более купаться категорически запрещено;
- нельзя играть в тех местах, где можно упасть в воду;
- нельзя заходить на глубокое место, если не умеешь плавать или плаваешь плохо и неуверенно;

- нельзя нырять в незнакомых местах;
- нельзя нырять с мостов, обрывов и других возвышений;
- нельзя заплывать за буйки;
- нельзя устраивать в воде игры, связанные с захватами;
- нельзя плавать на бревнах, досках, самодельных плотках;
- около некоторых водоемов можно увидеть щиты с надписью «Купаться запрещено».

Нельзя нарушать это правило;  
- в экстремальной ситуации необходимо позвать на помощь взрослых или позвонить с мобильного телефона по номеру «101».

### ПОМНИТЕ!

## НАРУШЕНИЕ ПРАВИЛ БЕЗОПАСНОГО ПОВЕДЕНИЯ ПРИ КУПАНИИ НА ВОДОЕМАХ – ГЛАВНАЯ ПРИЧИНА ГИБЕЛИ ДЕТЕЙ НА ВОДЕ!

Жители и гости города Оренбурга! Для безопасного отдыха на водных объектах отправляйтесь только на официально разрешенные пляжи, открытые муниципалитетами и частными организациями и допущенные к эксплуатации органами ГИМС МЧС России.

Муниципальное бюджетное учреждение «Аварийно-спасательная служба»  
муниципального образования «город Оренбург»



### ПАМЯТКА

## по безопасному поведению людей на водных акваториях (при отдыхе у воды, купании в реке (озере))

Вода – будь она большой или малой, пресной или соленой – требует к себе уважения. Чтобы не испортить отдых себе и людям, надо знать, твердо помнить и неукоснительно выполнять элементарные правила поведения на воде. И тогда уж отдохните с чистой совестью.

### ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОГО ПОВЕДЕНИЯ НА ВОДЕ

Умение хорошо плавать – одна из важнейших гарантий безопасного отдыха на воде, но помните, что даже хороший пловец должен соблюдать постоянную осторожность, дисциплину и строго придерживаться правил поведения на воде.

Лучше всего купаться в специально оборудованных местах: пляжах, бассейнах, купальнях; обязательно предварительно пройти медицинское освидетельствование и ознакомиться с правилами внутреннего распорядка мест для купания.

В походах место для купания нужно выбирать там, где чистая вода, ровное песчаное или гравийное дно, небольшая глубина (до 2 м), нет сильного течения (до 0,5 м/с).

Начинать купаться рекомендуется в солнечную безветренную погоду при температуре воды не ниже 18°C, воздуха – 22°C. В воде следует находиться 10-15 минут, перед заплывом необходимо предварительно обтереть тело водой.

Купаться лучше утром до 12.00 и днем после 16.00, когда нет опасности перегрева.

Плавать лучше параллельно линии берега и не заплывать слишком далеко. Если Вы отдыхаете на реке, то плыть надо против течения, иначе потом будет тяжело возвращаться. Помните, что у берега течение слабее, чем в середине реки. Плыть от берега к середине широкого водоема опасно уже потому, что можно не рассчитать свои силы, устать, может случиться судорога, закружиться голова, в незнакомом месте возможен водоворот.

При переохлаждении тела пловца в воде могут появиться судороги, которые сводят руку, а чаще ногу или обе ноги. При судорогах надо немедленно выйти из воды. Если нет этой возможности, то необходимо действовать следующим образом:

1. Изменить стиль плавания – плыть на спине.
2. При ощущении стягивания пальцев руки, надо быстро, с силой сжать кисть руки в кулак, сделать резкое отбрасывающее движение рукой в наружную сторону, разжать кулак.
3. При судороге икроножной мышцы необходимо при сгибании двумя руками обхватить ступу пострадавшей ноги и с силой подтянуть ступу к себе.
4. При судорогах мышц бедра необходимо обхватить рукой ногу с наружной стороны ниже голени у лодыжки (за подъем) и, согнув ее в колене, потянуть рукой с силой назад к спине.
5. Противостоит укальванию сведенной судорогой мышцы любым острым подручным предметом (булавкой, иголкой и т.п.). Рекомендуем людям, часто подверженным судорогам, специально прикреплять к плавающим буйкам.