

## **ПАМЯТКА**

### ***Безопасность на воде***

В России на водоемах в год погибает от 15 до 20 тысяч человек. Чтобы трагедии не случилось, ***помните о самых простых правилах безопасного поведения на воде:***

- не ныряйте в незнакомых местах;
- не приближайтесь близко к идущим судам и лодкам;
- не устраивайте в воде игр, связанных с захватами;
- не заплывайте далеко на надувных матрасах и камерах;
- не купайтесь в состоянии алкогольного опьянения, при недомогании;
- не заходите в глубокое место, если не умеете плавать или плаваете плохо;
- не оставляйте без присмотра у воды детей.

***А что делать, если на ваших глазах тонет человек?***

Прежде всего, оглядеться вокруг:

- нет ли такого спасательного средства, которое хотя бы на время увеличит плавучесть человека,
- нет ли поблизости лодки, чтобы добраться до утопающего;
- нет ли поблизости других людей, которые бы вместе с вами приняли участие в спасении.

Если спасать приходится в одиночку, то необходимо помнить, что подплывать к утопающему необходимо сзади. Классический прием захвата – за волосы. При буксировке спасаемого при таком захвате спасатель плывет на боку, работая одной рукой и ногами, а другой рукой поддерживает голову пострадавшего так, чтобы вода не попала в дыхательные пути.

Если утопающему удалось захватить вас за руки, шею или ноги, проще всего освободиться, нырнув в воду. Обычно срабатывает инстинкт самосохранения: потерпевший отпустит вас.

После спасения, при необходимости приступите к оказанию первой помощи: очистить полость рта; удалить воду из желудка и легких (уложить пострадавшего животом на бедро так, чтобы его голова свисала к земле и энергично нажимать на грудь и спину); приступить к выполнению искусственного дыхания; растереть пострадавшего, чтобы согреть его. Приемы оживления, равно как и спасения, не просто применять на практике без специальной подготовки. Но даже если у вас нет такой подготовки – действуйте. Необходимо использовать любой шанс!

*Памятка подготовлена Управлением ГОЧС г.Кимры*