

Как вести себя на воде



запрещается:

- купаться при температуре воды ниже 17⁰;
- купаться в местах, где стоят предупреждающие знаки «Купание запрещено!», т.к. в таких водоемах состояние дна и качество воды не соответствуют требованиям безопасности;
- нырять в местах, специально для этого не отведенных и не оборудованных.

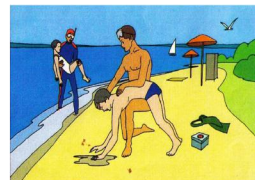


как помочь самому себе:

- **при внезапном падении в воду** поступайте так: как можно скорее избавьтесь от рюкзака, тяжелой одежды и обуви; плывите к ближайшему берегу не по кратчайшему пути, а под углом к течению;
- **если вас подхватило сильное течение**, не тратьте напрасно силы и не боритесь с ним, плывите просто следуя за потоком по диагонали в направлении берега; увидев впереди изгиб реки, направляйтесь к его внутреннему радиусу, где течение более спокойное;
- **если вы заплыли слишком далеко**, устали и испугались, что не сумеете вернуться, вам нужно отдохнуть на воде. Лягте на спину, выпрямив ноги и руки и лишь легкими движениями помогая себе удерживаться в горизонтальном положении. Отдыхайте так по 2-3 минуты пока не доплывете до берега;
- **если у вас свело ногу**: при судороге в мышцах бедра согните ногу в колене и, взявшись рукой за голеностоп, с силой потяните назад; при судороге в икроножной мышце выпрямите ногу вперед и с силой потяните за большой палец ступню на себя;
- **если вы заикались, захлебнулись водой**: не паникуйте, развернитесь спиной к волне, сделайте несколько резких выдохов, очистите от воды нос и сделайте несколько глотательных движений.

как оказать помощь утонувшему:

- **утонувшего можно спасти**, если он пробыл под водой менее 6 минут. При истинном (синем) утоплении: положите пострадавшего животом к себе на колено, очистите полость рта и надавите на корень языка. Если есть рвотный рефлекс, продолжайте удаление воды из дыхательных путей и желудка, если нет – поверните пострадавшего на спину и, убедившись в отсутствии пульса на сонной артерии и реакции зрачков на свет, начинайте делать искусственное дыхание и непрямой массаж сердца. При появлении пульса и дыхания продолжайте их контролировать до приезда «скорой».



Служба спасения Северодвинска т.: 500001

Курсы ГО и ПБ МКУ «АСС Северодвинска»