



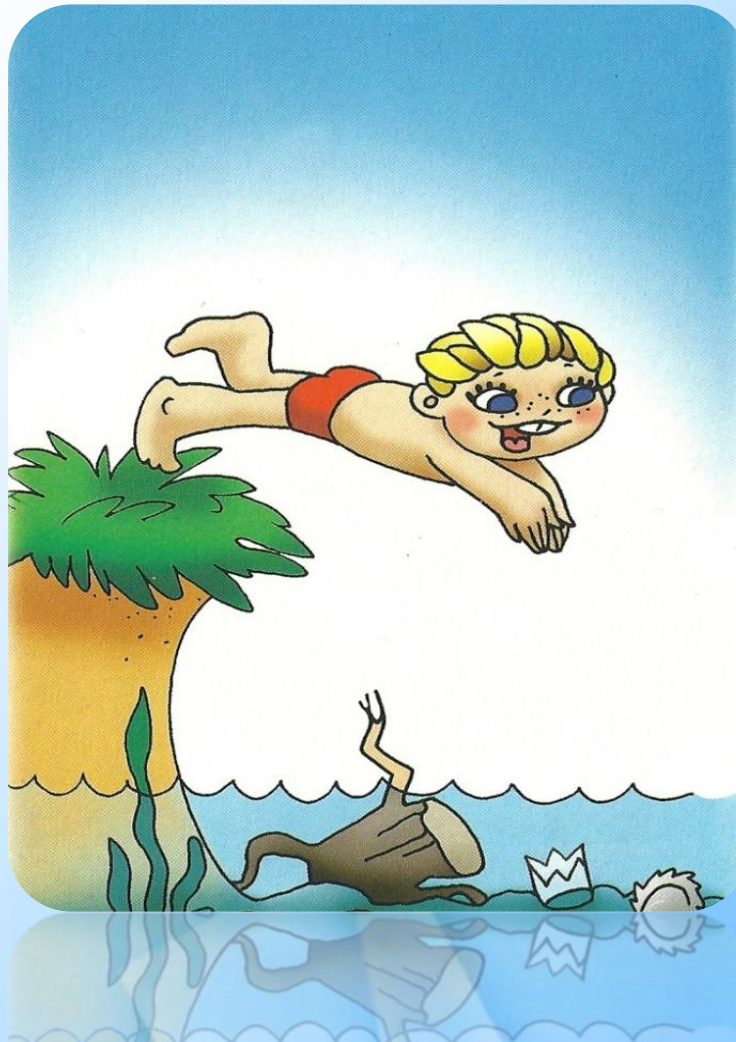
*Правила безопасного поведения
на водоёмах.*

Необходимо помнить:

- Купаться можно только в разрешенных местах.



Нельзя нырять в незнакомых местах - на дне
могут оказаться стекло, камни, коряги и др.



Не следует купаться в заболоченных местах и там, где есть водоросли или тина.



Не отплывайте далеко от берега на надувных плавсредствах
- они могут оказаться неисправными, а это очень опасно даже
для умеющих хорошо плавать.



Нельзя цепляться за лодки, залезать на знаки
навигационного оборудования - бакены, буйки и
т.д.



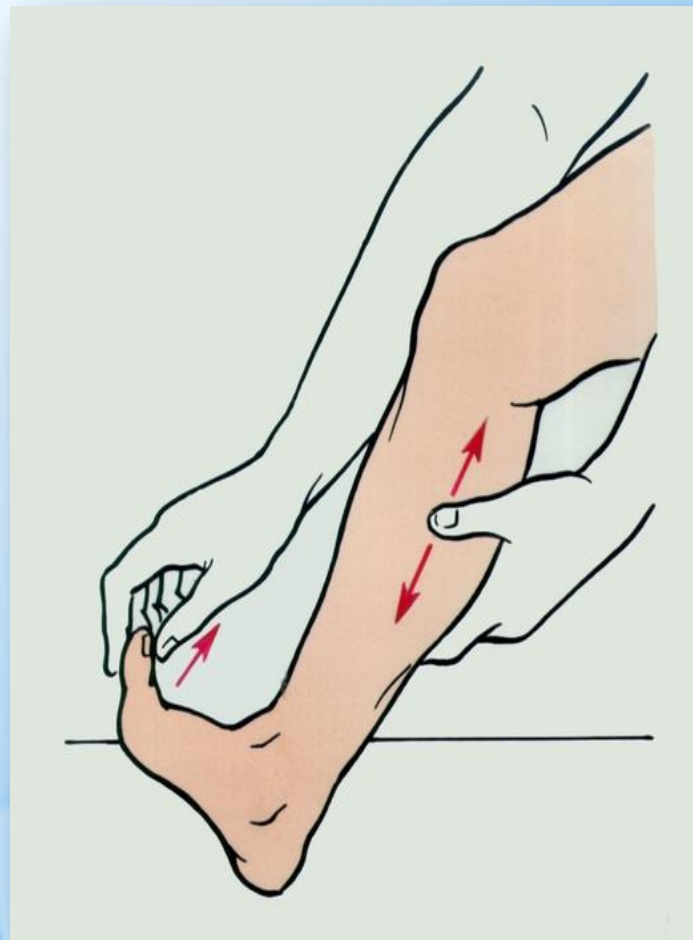
Нельзя купаться в штормовую погоду или
в местах сильного прибоя.



Если вы попали в водоворот, наберите побольше воздуха, нырните и постарайтесь резко свернуть в сторону от него.



Если у Вас свело
судорогой
мышцы, ложитесь
на спину и
плывите к берегу,
попытайтесь при
этом растереть
сведенные
мышцы. Не
стесняйтесь
позвать на
помощь.



ОКАЗАНИЕ ПОМОЩИ ТОНУЩЕМУ ЧЕЛОВЕКУ.

- Бросьте тонущему человеку плавающий предмет, ободрите его, позовите помощь.



- Если тонущий не контролирует свои действия, подплывите к нему сзади и захватив его за голову, под руку, за волосы, буксируйте к берегу.



При попадании жидкости в дыхательные пути:

- положите пострадавшего животом на согнутое колено;
- проведите очистку от слизи, слюны носовой полости и носоглотки;
- путем сдавливания грудной клетки удалите воду, попавшую в дыхательные пути;
- после этого пострадавшего уложите на спину и при отсутствии дыхания или сердечной деятельности проведите искусственное дыхание и непрямой массаж сердца.



Будьте осторожны на водоёмах

