

# Правила поведения на открытых водоемах

Для помощи  
тонущему человеку  
НЕДО:

- Быстро найти лодку или плавучие предметы (доску серфинга, автомобильную камеру, надувной круг, пластиковые бутылки и пр.). В лодку взять веревку.
- Попросить людей вызвать «Скорую помощь».

- Без плавающих подплывать к утопающему вброд.

- Крикнуть утопающему, чтобы он не хватался за вас, и, подплыв сзади, обхватить рукой вокруг шеи и плыть с ним к берегу.

- Если он тянет вас ко дну, оглушить его ударом или нырнуть подлуже, и тогда он отпустит вас. В этом случае утопающего лучше транспортировать, ухватив за волосы.

- Когда человек утонул раньше, чем вы до него доплыли, следует по координатам на берегу запомнить это место и, ныряя, найти его.

- Вытащив пострадавшего из воды, необходимо быстро очистить ему ротовую полость, положив животом на колени, выдвинуть из легких воду и начать реанимационные мероприятия.



самостоятельно

Повышенную опасность для человека, если он, конечно, не живет в центре безводной песчаной пустыни, представляют: реки, озера, пруды, карьеры. И даже строгельные котлованы и траншеи, заполненные водой. Чаще всего несчастные случаи на воде бывают связаны с купанием в случайных, не приспособленных для этого места, катаниях на лодке и других плавающих.

- Если у вас свело ногу, а булавки при себе нет, ушпипните несколько раз икроножную мышцу. Если это не помогает, крепко возьмитесь за большой палец ноги и резко выпрямите его. Плывите к берегу.

- Если во время плавания вы почувствовали усталость, не надо паниковать. Повернувшись на спину и поддерживая себя на поверхности легкими движениями рук и ног, можно отдохнуть. А после этого спокойно доплыть до берега.

- Попав в быстрое течение, не следует бороться против него, необходимо не нарушая дыхания плыть по течению к берегу.

- Оказавшись в водовороте, не следует поддаваться страху, терять чувство самобладания. Необходимо набрать побольше воздуха в легкие, погрузиться в воду и, сделав сильный рывок в сторону по течению, всплыть на поверхность.

- Если тонешь сам:**
- Не паникуйте.
  - Снимите с себя лишнюю одежду, обувь, кричи, зови на помощь.
  - Повернитесь на спину, широко раскиньте руки, расслабьтесь, сделайте несколько глубоких вдохов.
- Вы захлебнулись водой:**
- не паникуйте, постарайтесь развернуться спиной к волне;
  - прижмите согнутые в локтях руки к нижней части груди и сделайте несколько резких выдохов, помогая себе руками;
  - затем очистите от воды нос и сделайте несколько глотательных движений;
  - восстановив дыхание, ложитесь на живот и двигайтесь к берегу;
  - при необходимости зовите людей на помощь.



МКУ «Центр обеспечения безопасности Пермского муниципального района»

Единая дежурная диспетчерская служба:  
телефоны 294-67-72, 294-67-73

Для того, чтобы  
избежать несчастного  
случая на воде

- надо:
- Пользоваться только оборудованными пляжами, а если их нет, определить постоянное место для купания, проверив его с точки зрения безопасности.
  - Научиться плавать.
  - Перед тем как совершать дальние заплывы, научиться отдыхать на воде, лежа на спине и «подлавокком».

нельзя:

- Прятать с обрывов и случайных вышек, не проверив дно.
- Заплывать за буйки или пытаться переплывать водосмы.
- Выплывать на судохолдный фарватер.
- Купаться в нетрезвом виде.
- Устраивать в воде опасные игры.
- Долго купаться в холодной воде.
- Далеко отплывать от берега на надувных матрасах и кругах, если вы не умеете плавать.
- Находиться на лодках ОПАСНО - пересаживаться, садиться на борта, перегружать лодку сверх установленной нормы, кататься возле шлюзов, дноуглубительных снарядов, посреди фарватера реки.

