



ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОГО ПОВЕДЕНИЯ НА ВОДЕ

- ◆ Лучше всего купаться в специально оборудованных местах: пляжах, бассейнах, купальнях.
- ◆ В походах место для купания нужно выбирать там, где чистая вода, ровное песчаное или гравийное дно, небольшая глубина (до 2 м), нет сильного течения.
- ◆ Начинать купаться рекомендуется в солнечную безветренную погоду при температуре воды 17-19⁰С, воздуха 20-25⁰С. В воде следует находиться 10-15 минут, перед заплывом необходимо предварительно обтереть тело водой.
- ◆ Не заплывайте за буйки – там может оказаться резкий обрыв дна, холодный ключ, заросли водорослей и т.п.
- ◆ Не устраивайте в воде игр, связанных с захватами – в пылу азарта Вы можете послужить причиной того, что партнер вместо воздуха вдохнет воду и потеряет сознание.



Правила оказания помощи при утоплении

1. Перевернуть пострадавшего лицом вниз, опустить голову ниже таза.
 2. Очистить ротовую полость.
 3. Резко надавить на корень языка.
 4. При появлении рвотного и кашлевого рефлексов - добиться полного удаления воды из дыхательных путей и желудка.
 5. Если нет рвотных движений и пульса - положить на спину и приступить к реанимации (искусственное дыхание, непрямой массаж сердца). При появлении признаков жизни - перевернуть лицом вниз, удалить воду из легких и желудка.
 6. Вызвать **“Скорую помощь”**.
- Если человек уже погрузился в воду, не оставляйте попыток найти его на глубине, а затем вернуть к жизни. **Это можно сделать, если утонувший находился в воде не более 6 минут.**

