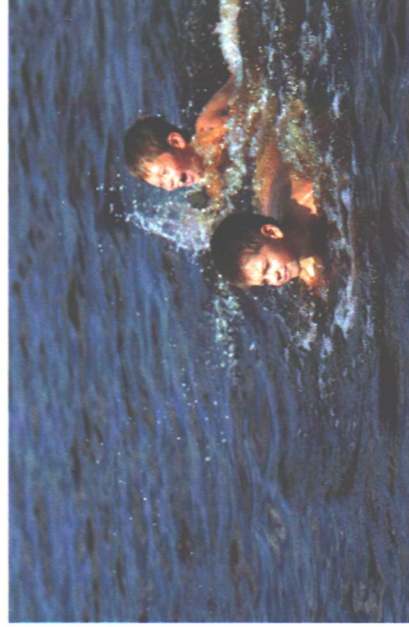




Все перечисленные нами правила относятся к людям самоуверенным и беспечным. Однако причиной трагедии может быть и страх. Например, вы заплывли слишком далеко, устали и оглянувшись на далекий берег, испугались, что не сумеете вернуться. Вам поможет умение отдыхать на воде.

Самый распространенный способ — лечь на спину, расправив ноги и руки, расслабиться и отдохнуть 2-3 минуты, лишь легкими движениями рук помогая себе удерживаться в горизонтальном положении. Кстати, на море, в соленой воде, это сделать легче.

Еще один «страх»: мышечная судорога — пловца сводит ногу. Так бывает не только в холодной воде. Если такое случилось, погружитесь на секунду в воду с головой и, с силой потяните за большой палец ступню на себя. Как правило судорога отступает.



Что делать, если у вас на глазах тонет человек, а под рукой нет ни спасательного круга, ни даже веревки, чтобы бросить ее утопающему?

Прежде всего, ободрите его криком и плывите на помощь. Подплыв к терпящему бедствие человеку, нужно поднырнуть под него, и взять зади каким-нибудь приемом захвата (самый распространенный прием — за волосы), плыть вместе с ним к берегу.

Если он в отчаянии пытается схватить вас за шею, руки или ноги — нырните: тонущий человек, повинаясь инстинкту самосохранения, выпустит вас. Не стесняйтесь обращаться с ним жестко: нередко это единственный способ спасти человека.

Помните, что утонувшего можно спасти, если он пробыл под водой менее бминут; — повернув его голову на бок, прочистите пальцем забитые тиной и песком рот и нос; — положите пострадавшего животом себе на колени (голова должна свешиваться вниз) и, сильно нажав, вытесните воду из желудка дыхательных путей;

— начинайте делать искусственное дыхание массаж сердца (см. Как оказать первую помощь);

— даже если вы не ощущаете явного результата, не прекращайте оживление до прибытия

«скорой помощи» — нельзя упустить ни одного шанса на спасение человека!

ПРИ ЧРЕЗВЫЧАЙНЫХ

СИТУАЦИЯХ

ЗВОНИТЬ

ПО ТЕЛ. 01, 101



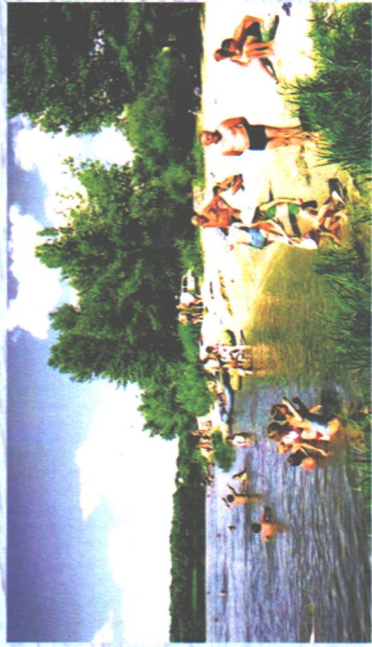
ФКУ «Центр ГИМС
МЧС России
по Кировской области»



ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ НА ВОДЕ И МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ

01, 101

**ЕДИНАЯ СЛУЖБА
СПАСЕНИЯ**



Все Вы всегда с нетерпением ждете каникул. Летом чтобы купаться и загорать, совершать увлекательные лодочные прогулки.

Нередко, увлеченные отдыхом и игрой, Вы забываете элементарные правила поведения на водоемах. Между тем, вода не любит шуток и жестоко наказывает, тех, кто пренебрегает правилами безопасности.

Что бы предупредить Вас от несчастных случаев мы наглядно покажем все то что необходимо знать при отдыхе на водоемах. Эти правила просты и основаны на многолетнем опыте. За пренебрежением им придется расплачиваться здоровьем, а иногда и самой жизнью.

Помните! Кроме знаний правил безопасного поведения на водоемах необходимы товарищеская взаимопомощь, хладнокровие, выдержка, а главное- предельная осторожность.

Желаем Вам хорошей учебы, отличного настроения и незабываемых каникул.



Как купаться «с умом»

Почему мы так любим купаться? Может быть, к этому нас подталкивает неосознанная память о далеки временах, когда все живое на Земле могло существовать только в воде? Да и сейчас 71% поверхности земли составляет моря и океаны. И это, не считая бесчисленных озер, рек, прудов и искусственных водохранилищ!

И манящая прохладой вода может грозить смертельной опасностью. Прежде всего, нужно обязательно уметь плавать. Недаром еще у древних греков это умение считалось такой же необходимостью, как и умение читать. Но научившись вполне прилично плавать, мы сразу забываем об опасностях, грозящих нам в воде. А между тем каждый год в России тонут 15-20 тысяч человек. И большинство из них умели плавать...



Правила поведения на воде и меры предосторожности

Правила поведения на воде были сформулированы еще в XIX веке, когда в 1972 году в России организовали Общество спасения на водах. Сегодня они примерно те же:



не купаться, а тем более не нырять в незнакомых водоемах (неизвестна, глубина, коряги, камни);



не заплывать за буйки;



не приближаться к судам;

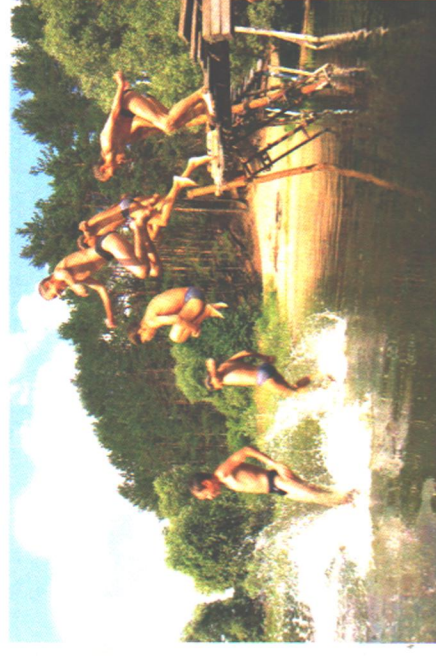


не устраивать в воде игры с шуточными «утоплениями»;



пользоваться надувным матрасом (кругом, автомобильной камерой) надо только под присмотром взрослых: матрас может неожиданно сдуться или течение унесет его далеко от берега.

Для взрослых есть еще одно обязательное правило, не купаться в не трезвом виде, но для вас ребята, это не актуально-ведь вы, разумеется не употребляете спиртные напитки.



ПОМНИТЕ! НЕСЧАСТНОГО СЛУЧАЯ НЕ ПРОИЗОЙДЕТ, ЕСЛИ СТРОГО СОБЛЮДАТЬ ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ НА ВОДОЕМЕ!