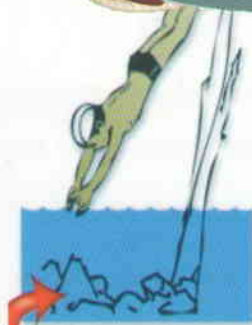


# Это необходимо ЗНАТЬ и УМЕТЬ!

## БЕЗОПАСНОСТЬ НА ВОДЕ

ВО ИЗБЕЖАНИИ НЕСЧАСТНЫХ СЛУЧАЕВ

# ЗАПРЕЩАЕТСЯ:



Прыгать с обрывов и вышек, не проверив дно



Заплывать за буйки или пытаться переплыть водоемы



Устраивать на воде опасные игры



Далеко отплывать от берега на надувных матрацах и кругах



Купаться в неустановленных местах



Оставлять без присмотра детей, стоящих возле воды



Купаться в воде при температуре ниже 18°C



Подавать ложные сигналы тревоги



Кататься на самодельных плотках



Подплывать к близко идущим судам, лодкам и катерам

Телефон экстренных оперативных служб – 112

ЕДДС МО Туапсинский район – 8(86167)2-52-12; 2-42-12

# ОТДЫХ НА ВОДЕ. ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ У ВОДОЕМОВ.



## Уважаемые жители и гости Туапсинского района!

Более ответственно относитесь к проведению своего отдыха вблизи рек и водоемов.

Не забывайте основные правила, нарушение которых  
может стоить жизни Вам и Вашим близким:

- не купайтесь и тем более не ныряйте в незнакомых местах и не заплывайте за буйки;
- не уплывайте на надувных матрацах далеко от берега;
- не купайтесь в нетрезвом виде;
- обязательно научите плавать своих детей и не оставляйте их без присмотра.

### Советы по поведению человека на воде:

- Если вы оказались в воде, не умея плавать, лягте на воду лицом вверх, широко раскиньте руки и дышите как можно глубже и реже;
- Находясь в вертикальном положении, двигайте ногами так, как будто вы крутите педали;
- Если вы устали, то отдыхайте на воде, лежа на спине;
- Для этого расправьте руки и ноги, лягте головой на воду и расслабьтесь;
- Если вы замерзли, согревайтесь, по очереди напрягая руки и ноги, отдохнув, снова плывите к берегу;
- Если вас подхватило течение реки – двигайтесь по диагонали к ближайшему берегу;
- Если у вас свело ногу, погрузитесь с головой в воду и, распрямив ногу, с силой, рукой потяните на себя ступню за большой палец.

### При оказании первой помощи необходимо:

- Перевернуть пострадавшего лицом вниз, опустить голову ниже таза. Очистить ротовую полость. Резко надавить на корень языка. При появлении рвотного и кашлевого рефлексов – добиться полного удаления воды из дыхательных путей и желудка.
- Если нет рвотных движений и пульса – положить на спину и приступить к реанимации (искусственное дыхание, непрямой массаж сердца). При появлении признаков жизни – перевернуть человека лицом вниз, удалить воду из легких и желудка.
- Вызвать "Скорую помощь".

### Если тонешь сам:

- Не паникуй!
- Чтобы избавиться от воды, попавшей в дыхательные пути и мешающей дышать, нужно немедленно остановиться, энергичными движениями рук и ног удерживаться на поверхности воды и, подняв голову возможно выше, сильно откашляться.

### Советы в экстремальной ситуации:

- Попав в быстрое течение, не следует бороться против него, необходимо, не нарушая дыхания, плыть по течению к берегу.
- Оказавшись в водовороте, необходимо набрать побольше воздуха в легкие, погрузиться в воду и, сделав сильный рывок в сторону по течению, всплыть на поверхность.
- Плавая в волнах, нужно внимательно следить за тем, чтобы делать вдох, когда находишься между гребнями волн. Плавая против волн, следует спокойно подниматься на волну и скатываться с нее. Если волна идет с гребнем, то лучше всего подныривать под нее немного ниже гребня.

## Дорогие сограждане!

Будьте предельно внимательны, не дайте несчастным случаям омрачить Вашу жизнь!

Нарушение всех этих правил – свидетельство не храбрости, а безрассудства,

что легко может привести к гибели. Поэтому будьте осторожны на воде, не

попробуйте свою жизнь и жизнь окружающих Вас опасности!