

ВО ИЗБЕЖАНИЕ НЕСЧАСТНЫХ СЛУЧАЕВ **НЕЛЬЗЯ**



Прыгать с обрывов
и вышек, не проверив дно



Подавать ложные
сигналы тревоги

Заплывать за буйки или
пытаться переплыть
водоёмы



Купаться в **НЕТРЕЗВОМ**
виде



Устраивать в воде опасные
игры, кататься
на самодельных плотках



Подплывать близко
к судам, лодкам, катерам

Отплывать далеко от берега
на надувных матрацах
и кругах, особенно, если вы
не умеете плавать



112 номер для вызова
экстренной
службы спасения



Купаться в местах,
где купание **ЗАПРЕЩЕНО**

Оставлять у воды детей
БЕЗ ПРИСМОТРА



Купаться в холодной воде
(температура ниже
+18 градусов по Цельсию)

добровольный поисково-спасательный отряд



В нашей группе
в социальной сети
ВКонтакте вы можете
более подробно
ознакомиться
с деятельностью отряда,
а также стать одним
из наших добровольцев



ОТКРОЙТЕ КАМЕРОЙ VK



У ВОДЫ без беды

ПАМЯТКА
по правилам безопасного
поведения на водоёмах



ОПАСНОСТИ

которые подстерегают в воде

Быстрое течение

Попав туда, не стоит против него бороться. Не нарушая дыхания, плывите по течению в сторону берега

Водоворот

Не паникуйте, наберите в лёгкие воздуха, нырните поглубже и постарайтесь максимально отплыть в сторону от воронки водоворота

Водоросли

Запутавшись в водорослях, не делайте резких движений и рывков. Необходимо лечь на спину и постараться мягкими, спокойными движениями выплыть в ту сторону, откуда приплыли. Если всё-таки не удастся освободиться от растений, то нужно поднять ноги и постараться осторожно освободиться от растений при помощи рук.

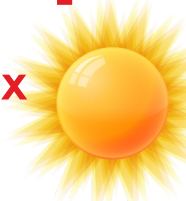
Главный враг любого пловца - **судорога**, которая сводит руку, а чаще ногу или обе ноги. Судорога чаще всего возникает, если вы купаетесь в прохладной воде или долгое время плывёте одним стилем (это заставляет одни и те же мышцы совершать одинаковые сокращения)

- При судорогах немедленно выходите из воды. Если нет такой возможности, действуйте следующим образом:
 - Измените стиль плавания - плывите на спине
 - При ощущении стягивания пальцев руки быстро, с силой сожмите кисть руки в кулак, сделайте резкое отбрасывающее движение в сторону, разомкните кулак
 - При судороге икроножной мышцы согнитесь, двумя руками обхватите стопу пострадавшей ноги и с силой потяните стопу на себя
 - При судорогах мышц бедра обхватите рукой ногу с наружной стороны ниже голени у лодыжки (за подъём) и, согнув её в колене, потяните рукой с силой назад к спине
 - Произведите укальвание любым острым подручным предметом. Для этого стоит на плавки или купальник прикрепить булавку. Также можно укутить или ущипнуть сведённое судорогой место
 - Старайтесь делать всё не резко, без паники. В противном случае можно вызвать судорогу всего тела



РЕКОМЕНДАЦИИ

о порядке купания и принятии солнечных ванн



- ☀️ начинать принимать солнечные ванны необходимо постепенно, первые процедуры проводите короткие, с каждым разом увеличивая время пребывания на солнце
- ☀️ наилучшее время для нахождения на солнце - промежуток между 7:00 и 10:00. Самое опасное время с 11:00 до 15:00. В эти часы солнечные лучи самые горячие

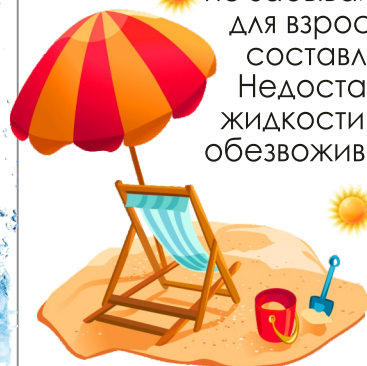
☀️ не загорайте без перерыва более 1 часа

☀️ принимать солнечные ванны желательно в движении. Спать и есть на солнце не рекомендуется

☀️ прикрывайте голову светлым головным убором из лёгкой дышащей ткани

☀️ за 30 минут перед выходом на солнце используйте водостойкий солнцезащитный крем

☀️ не забывайте пить воду - норма для взрослого человека составляет от 11 до 15 стаканов. Недостаточное потребление жидкости может привести к обезвоживанию организма



☀️ откажитесь от употребления алкогольных напитков!

ОКАЗАНИЕ ПОМОЩИ

при утоплении

🚫 Сразу же громко зови на помощь: «Человек тонет!»

🚫 Попроси вызвать спасателей и «скорую помощь» (01 или 112)

🚫 Брось тонущему спасательный круг или длинную верёвку с узлом на конце

🚫 Если хорошо плаваешь, сними одежду и обувь, вплавь доберись до тонущего

🚫 Подплывай к тонущему сзади, хватай за шею или волосы и плыви с ним к берегу



🚫 Не давай утопающему схватить себя

🚫 Тонущего необходимо быстро доставить на берег

🚫 Если утопающий ушел под воду - запоминай ориентиры

Оказание первой доврачебной помощи при утоплении

✚ Вызови (самостоятельно или с помощью окружающих) «скорую помощь»

✚ Определи наличие пульса на сонных артериях, реакцию зрачков на свет, самостоятельного дыхания



✚ Если пульс, дыхание и реакция зрачков отсутствуют - немедленно приступай к сердечно-лёгочной реанимации



✚ Продолжай реанимацию до прибытия медицинского персонала или до восстановления самостоятельного дыхания

✚ После восстановления дыхания и сердечной деятельности придай пострадавшему устойчивое боковое положение

✚ Укрой и согрей его. Обеспечь постоянной контроль за сознанием

