



## **КУПАЕМСЯ БЕЗ ПОТЕРЬ!**

(памятка для населения)

С начала лета 2021 года в России на водоемах произошло 1,6 тысяч несчастных случаев. 358 человек благодаря спасателям остались живы, погибли 995 человек, включая 208 детей. Цифра большая, но в сравнении с летом 2020 года число погибших сократилось на 20%. Из десяти утонувших детей один тонет прямо на глазах у родителей, не понимающих, что происходит.

Утопление определяется как процесс, во время которого человек испытывает затруднение дыхания в результате погружения в воду. Утопление может произойти в течение нескольких секунд. Тело утонувшего человека может продержаться в воде от 20 до 60 секунд перед окончательным погружением. Это дает шансы на его спасение и оказание дальнейшей помощи.

### ***РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ!***

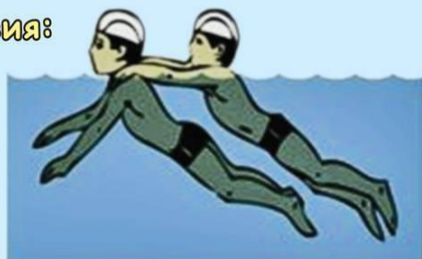
- Учите детей плавать как можно раньше. Будьте бдительны! Обеспечьте присмотр даже за умеющими плавать детьми! Ни на мгновение не теряйте из виду детей, когда вы рядом с водоемом или в бассейне. Утопление может произойти в течение нескольких секунд.
- Не оставляйте ни на секунду ребенка одного в ванной - ребенок может утонуть даже в малом количестве воды.
- Надевайте на ребенка индивидуальное спасательное средство на пляже, озере, в лодке, рядом с мелким водоемом или бассейном до тех пор, пока не убедитесь, что ребенок научился хорошо плавать. Даже с плавательными предметами держите его под постоянным контролем!

- Не разрешайте ребенку прыгать в воду в неизвестном месте и если глубина водоема меньше полутора метров, контролируйте этот процесс.
- Обучайте детей элементам само- и взаимопомощи для предупреждения утопления.
- Держитесь подальше от замерзших водоемов и озер, пока лед не будет признан безопасным для катания на коньках. Не разрешайте детям кататься на санках около воды.
- Не подпускайте детей к прудам и другим водоемам во время грозы.
- Будьте особенно внимательны, если у вас во дворе оборудован бассейн, сведите к минимуму возможность купания в нем детей без присмотра (оградите). Все ворота или двери, ведущие от дома к бассейну должны быть надежно закрыты, без возможности открывания их малышами и детьми младшего возраста.

### Что предпринять, если человек тонет:

- Воспользоваться плавсредствами (лодка, надувной матрас, автомобильная камера и т.д.)
- При отсутствии плавсредств к утопающему следует плыть вдвоём, втроём
- Оставшиеся на берегу вызывают «Скорую помощь»

#### Действия:



Приблизившись к тонущему, объясните ему, чтобы он ухватился за ваше плечо одной рукой и активно работал ногами



Если слова не помогают, схватите тонущего за волосы или обхватите одной рукой вокруг шеи, приподнимите над водой лицо и тащите на берег

Полос  
Времени

### Первая помощь:

#### Пострадавший в сознании

- Снять мокрую одежду и переодеть в сухое бельё
- Тепло укутать
- Напоить горячим чаем или кофе

#### Пострадавший в бессознательном состоянии



Очистить полость рта от ила и тины

Удалить из дыхательных путей и желудка воду. Необходимо стать на одно колено, пострадавшего положить животом на своё бедро, надавливая на спину пострадавшего, сжимать его грудь

#### После того как вода вытечет



Пострадавшего уложить на спину



Если нормальное дыхание не восстановилось, сделать искусственное дыхание

**ПРАВИЛА ПРИ КУПАНИИ!**

1. Не купайтесь у крутых обрывистых берегов с сильным течением, в заболоченных и заросших растительностью местах;
2. Категорически запрещается купание в состоянии алкогольного опьянения;
3. Температура воды должна быть не ниже 17-19 градусов, находиться в ней рекомендуется не более 20 мин., причем время пребывания в воде должно увеличиваться постепенно на 3-5 мин.;
4. Лучше купаться несколько раз по 15-20 минут, так как при охлаждении могут возникнуть судороги, произойти остановка дыхания и потеря сознания;
5. Не следует входить или прыгать в воду после длительного пребывания на солнце, так как при охлаждении в воде наступает сокращение мышц, приводящее к остановке сердца;
6. Не разрешается нырять с мостов, причалов, пристаней, подплывать к близко проходящим лодкам, катерам, судам;
7. Нельзя отплывать далеко от берега на надувных матрасах и кругах, если вы не умеете плавать; Не трогайте руками морских обитателей (медузы бывают ядовиты)
8. Находясь на лодках, опасно - пересаживаться, садиться на борта, перегружать лодку сверх установленной нормы, кататься возле шлюзов, плотин и посреди фарватера реки;
9. Важно знать, что ограничительные знаки на воде указывают на конец

акватории с проверенным дном.



**РОДИТЕЛИ! БУДЬТЕ  
БДИТЕЛЬНЫ ПРИ  
КУПАНИИ ДЕТЕЙ!  
ОБУЧАЙТЕ ИХ ПЛАВАНИЮ  
КАК МОЖНО РАНЬШЕ!  
СОБЛЮДАЙТЕ ПРАВИЛА  
БЕЗОПАСНОСТИ НА ВОДЕ!**