

**Во-первых, надо максимально оперативно постараться вызвать службу спасения.** Если пост со спасателями в зоне видимости, можно добежать до него, если пункта нет поблизости, **набрать на телефоне номер 112.**

Если человек оценил свои силы и принял решение спасать самостоятельно, необходимо соблюдать определённый алгоритм.

Самое опасное и сложное действие — вытащить утопающего из воды. Подплывать к утопающему нужно со спины. Лучше схватить утопающего сзади выше локтя или даже за волосы и тащить за собой к берегу, повернув человека лицом вверх. Не нужно в этом случае допускать корректности, надо делать жёсткий хват и быстро плыть обратно. Главное — достать человека из воды.

**Транспортировав пострадавшего на берег, надо вызвать скорую медицинскую помощь.** Не теряя времени, положить человека лицом вниз, освободить рот от ила и слизи круговыми движениями в два пальца и вызвать рвоту. Если рвотный рефлекс не включился, то человека кладут на спину для сердечной-легочно реанимации: искусственная вентиляция легких и непрямой массаж сердца.

Искусственное дыхание «изо рта в рот» делается одновременно с непрямым массажем сердца. На каждые 30 нажатий на грудь нужно совершать два выдоха в рот пострадавшего.

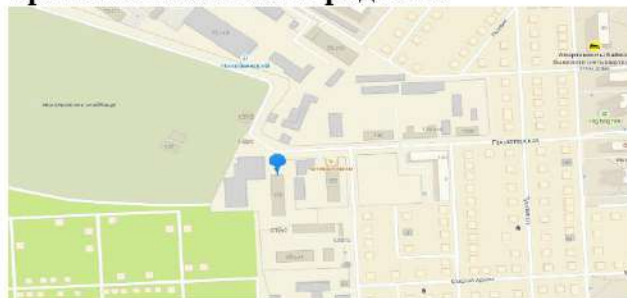
Очень важно запрокинуть голову пострадавшему, чтобы открыть дыхательные пути, — сделать это можно, положив руку на лоб и надавив по

направлению к макушке. Наберите в легкие воздух, зажмите нос пострадавшего, плотно прижмите губы к его рту и резко выдохните. Затем повторите.

Если помощь оказывают двое, тогда один делает искусственное дыхание, другой затем — непрямой массаж сердца.

**Не останавливайте меры по реанимации до прибытия скорой медицинской помощи.**

**Соблюдайте правила безопасного поведения при купании и отдых у воды принесёт Вам только радость!**



Краевое государственное казённое образовательное учреждение ДПО «Институт региональной безопасности» находится по адресу: 660100, г. Красноярск, ул. Пролетарская, 155. (391) 229-74-74



**У воды без беды**



**г. Красноярск 2022**

**Начинайте купальный сезон лишь тогда, когда температура воздуха установится в пределах от 21 до 23° С, а воды от 17 до 19° С.**

Длительное пребывание в холодной воде (ниже 17° С) у нетренированного человека вызывает переохлаждение, простудные заболевания.

Купаться следует не чаще двух раз в день. Продолжительность купания от 5 до 20 минут. В начале сезона время пребывания в воде не более 5-10 минут, затем оно постепенно возрастает. Режим купания выполняйте строго.

Не забывайте о самоконтроле. При первых признаках переохлаждения (озноб, дрожь, синюшность, слабость) **немедленно выходите из воды**, оденьтесь в сухую одежду, сделайте несколько разминочных упражнений (бег, прыжки) и купания не возобновляйте.

Особенно внимательны к своему самочувствию должны быть люди, страдающие сердечно-сосудистыми заболеваниями, перешедшими в хроническую форму. Время их пребывания в воде ограничено 2—3 минутами. Отдыхать им нужно только под навесом, в тени.

**Основными причинами гибели на воде являются:**

1. Купание в неустановленных местах;
2. Неумение плавать;
3. Употребление спиртного;
4. Оставление детей без присмотра;
5. Нарушение правил безопасности на воде.

Если взрослые гибнут, в основном по своей халатности, то гибель детей, как правило, на совести их родителей.

**Простые правила безопасного поведения при купании на воде:**

**Не заходите в воду выше пояса (не умеющие или плохо плавающие).**

**Не ныряйте в незнакомых местах.**

**Не выплывайте на судовой ход и не приближайтесь к судам.**

**Не устраивайте (дети) игр на воде, связанных с захватами.**

**Не подавайте крики ложной тревоги.**

**Не используйте для плавания надувные матрацы, камеры, доски.** Матрацы, камеры подвластны даже слабому ветру, течению, они могут легко унести от берега, создав опасность для купающегося.



**Не купайтесь в штормовую погоду и во время грозы.**

**Не заплывайте за ограждения,** установленные в местах для купания. Они предупреждают:

дальний заплыв — это переохлаждение, мышечное переутомление, судороги, несчастный случай и даже гибель.

**Не купайтесь в нетрезвом виде.**

При алкогольном опьянении снижается самоконтроль, нарушается координация движений, угнетается дыхательная и сердечная деятельность, наступает апатия и сонливость.

**Родители, взрослые** обязаны постоянно контролировать поведение детей у воды и на воде. **Они должны помнить — купание детей проходит только под контролем взрослых.** Нужно помнить, что ребёнок гибнет быстрее ввиду меньшего объёма лёгких.

**Ведь главный враг на отдыхе у воды — это беспечность.**

**Запомните:** более половины всех утонувших — это люди, пренебрегшие этими правилами.



**Если на ваших глазах тонет человек**

Если человек видит тонущего, не нужно бездумно бросаться на помощь. Прежде всего нужно оценить свои силы, так как неправильные действия могут повлечь страшные последствия — до гибели вместе с утопающим.