

## **Правила поведения на воде и оказания первой помощи пострадавшим**

**Купаться разрешено только в местах, оборудованных для купания, при этом необходимо:**

1. Соблюдать правила безопасности при купании.
2. Следить за количеством и поведением купающихся.
3. Не допускать переохлаждения и перегрева тела.
4. Выполнять распоряжения спасателей.
5. Оказывать помощь терпящему бедствие на воде.
6. Не умеющие плавать должны купаться в специально отведенных местах.
7. Выбирайте для купания безопасные или специально отведенные для этого места.
8. Не оставляйте детей у водоемов без присмотра взрослых.
9. Не ныряйте в воду в незнакомых местах.
10. Если попадете в водоворот не пугайтесь, наберите побольше воздуха в легкие, погрузитесь в воду и сделайте сильный рывок в сторону по течению, всплывите на поверхность.
11. При судорогах не теряйтесь, старайтесь удержаться на поверхности воды, зовите на помощь.
12. Попав в сильное течение, не плывите против него, используйте течение чтобы приблизиться к берегу.
13. Во время купания не теряйте друг друга из виду

**На пляжах и в других местах массового отдыха запрещается:**

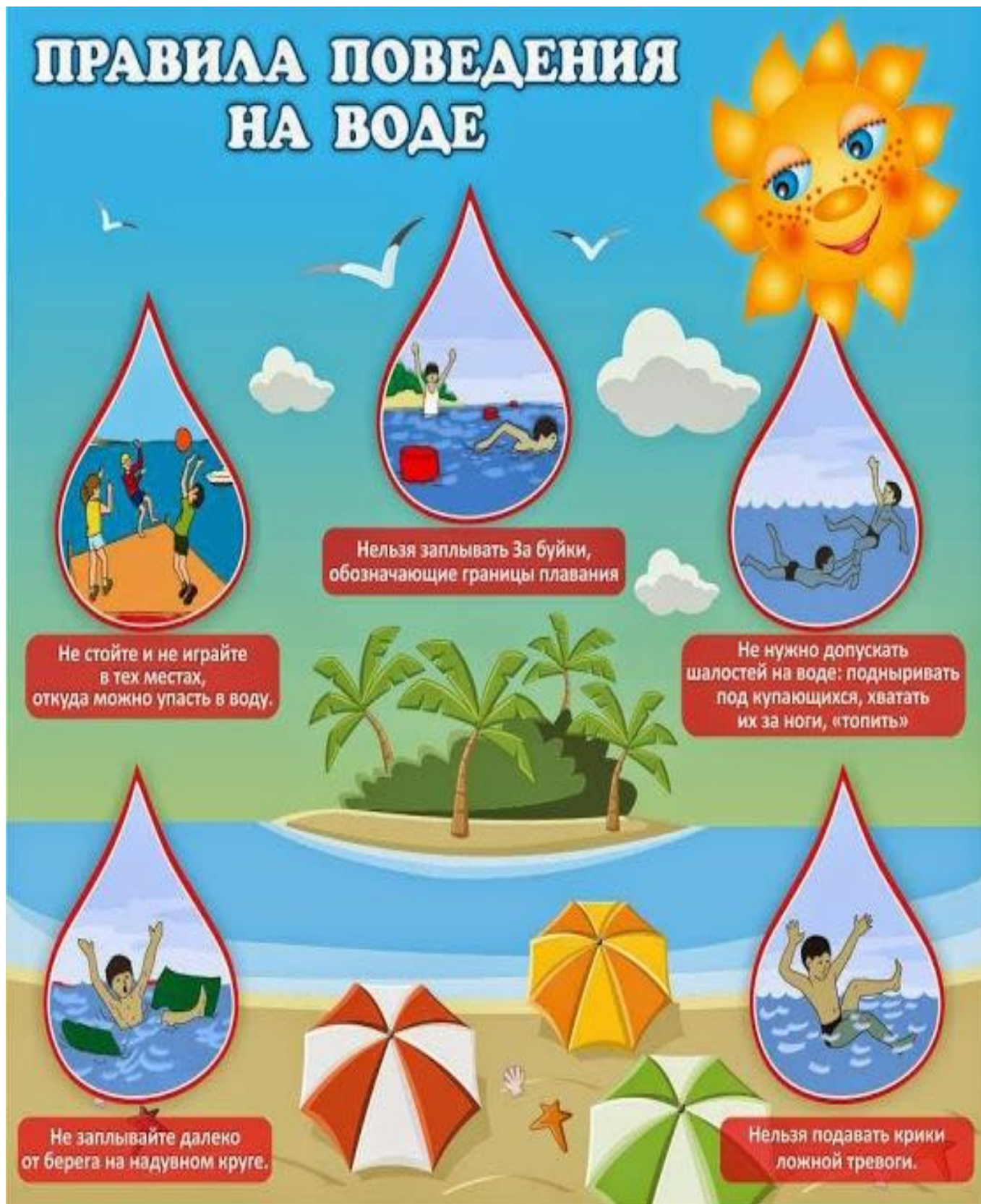
- 1) купаться в местах, где выставлены щиты (аншлаги) с предупреждающими и запрещающими знаками и надписями;
- 2) заплывать за буйки, обозначающие отведенные для купания участки акватории водного объекта;
- 3) подплывать к моторным, парусным судам, весельным лодкам и другим плавсредствам;
- 4) прыгать с не предназначенных для этих целей сооружений в воду;
- 5) загрязнять и засорять водные объекты и берега;
- 6) употреблять спиртные напитки;
- 7) купаться при подъеме на мачте черного шара, обозначающего "купание запрещено", а также в состоянии алкогольного опьянения;
- 8) приводить с собой собак и других животных;
- 9) играть с мячом и в спортивные игры в не отведенных для этих целей местах, а также допускать неприемлемые на водных объектах действия, связанные с нырянием и захватом купающихся, подавать крики ложной тревоги;
- 10) плавать на досках, бревнах, лежаках и других, не предназначенных для этих целей, предметах;
- 11) использование механических транспортных средств.

Обучение людей плаванию должно проводиться в специально отведенных местах пляжа. Ответственность за безопасность обучаемых несет преподаватель (инструктор, тренер, воспитатель), проводящий обучение или тренировку. Взрослые обязаны не допускать купания детей в неустановленных местах, плавания на не приспособленных для этого средствах (предметах) и других нарушений на водных объектах.

Эксплуатация пляжей в лагерях отдыха детей запрещается без инструкторов по плаванию, на которых возлагается ответственность за безопасность детей и методическое руководство обучением их плаванию.

Для проведения уроков по плаванию оборудуется примыкающая к водному объекту площадка, на которой должны быть плавательные доски, резиновые круги, шесты для поддержки не умеющих плавать, плавательные поддерживающие пояса, электромегафоны и другие обеспечивающие обучение средства. Контроль за правильной организацией и проведением купания детей в лагерях отдыха осуществляют руководители этих лагерей.

Для купания детей во время прогулок и экскурсий выбирается неглубокое место на водном объекте с пологим дном без свай, коряг, острых камней, стекла, водорослей и ила. Обследование места купания должно проводиться взрослыми людьми, умеющими хорошо плавать и нырять. Купание детей должно проводиться под контролем взрослых.



## **Каждый гражданин обязан оказывать посильную помощь людям, терпящим бедствие на водном объекте!**

### **Первая помощь при утоплении**

Чем раньше начинается реанимация пострадавшего, тем она эффективнее. Но в любом случае необходимо вызвать Скорую помощь. Реанимацию должны проводить специалисты. Если помощь запаздывает, следует приступить к реанимации самостоятельно.

Прежде всего, дыхательные пути пострадавшего могут быть заняты водой, тиной иными посторонними предметами (что определяется визуально либо при первых, пассивных выдыханиях пострадавшего при вентиляции лёгких).

Полость рта очищается пальцем, обёрнутым платком, бинтом или иной чистой тканью.

Верхние дыхательные пути очищаются следующим образом:

1 – перекинуть пострадавшего животом через колено, головой вниз; детей – через плечо;

2 – резко, энергично сжать его грудную клетку. Грудного ребёнка можно поднять, крепко держа за лодыжки.

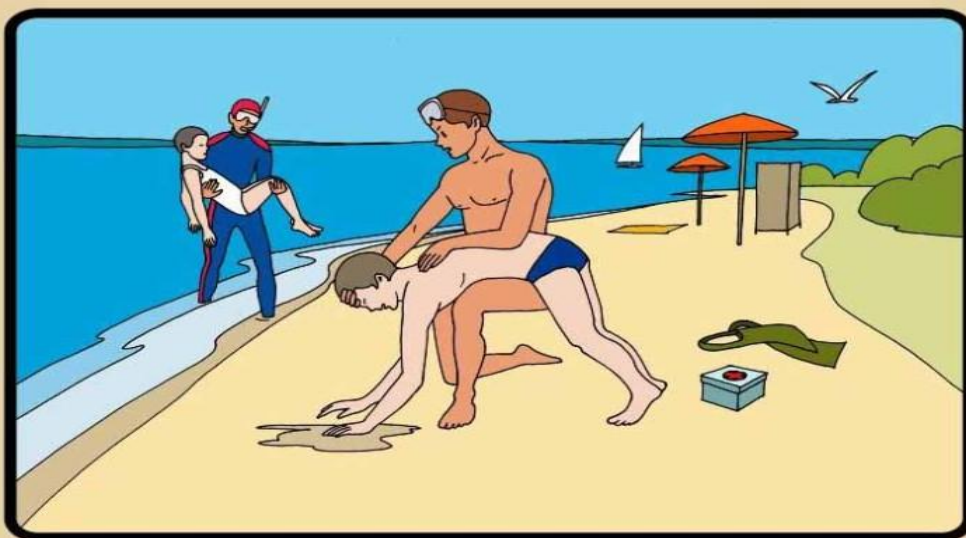
Если у пострадавшего началась рвота, либо изо рта пошла вода – немедленно повернуть человека на бок (повернуть голову и приподнять противоположное плечо). Это необходимо, чтобы человек не захлебнулся повторно.

В идеале, искусственное дыхание следует начать ещё на воде, однако если вы не специалист, этого делать не стоит, поскольку вы можете подвергнуть опасности и спасённого, и себя.

Если человек находится в сознании, достаточно его согреть и дать успокоиться. Человека укрывают полотенцем, пледом или верхней одеждой, можно дать ему тёплый чай. Ни в коем случае не дают спиртное – эффект согревания от алкоголя фальшивый, более того, у потерпевшего может произойти спазм дыхательных путей.

Если человек без сознания, его нужно привести в чувства. Для этого может быть достаточно удара ладонью по щекам или ватки/бинта с нашатырным спиртом, поднесённой к носу.

Если человек бледен, у него нарушены или отсутствуют дыхание и/или сердцебиение, необходимо немедленно приступить к реанимации.



**ДОСТАВИВ ПОСТРАДАВШЕГО НА БЕРЕГ ОЧИСТИТЕ ЕМУ ПОЛОСТЬ РТА И УДАЛИТЕ ВОДУ ИЗ ДЫХАТЕЛЬНЫХ ПУТЕЙ, ЛЕГКИХ И ЖЕЛУДКА.**

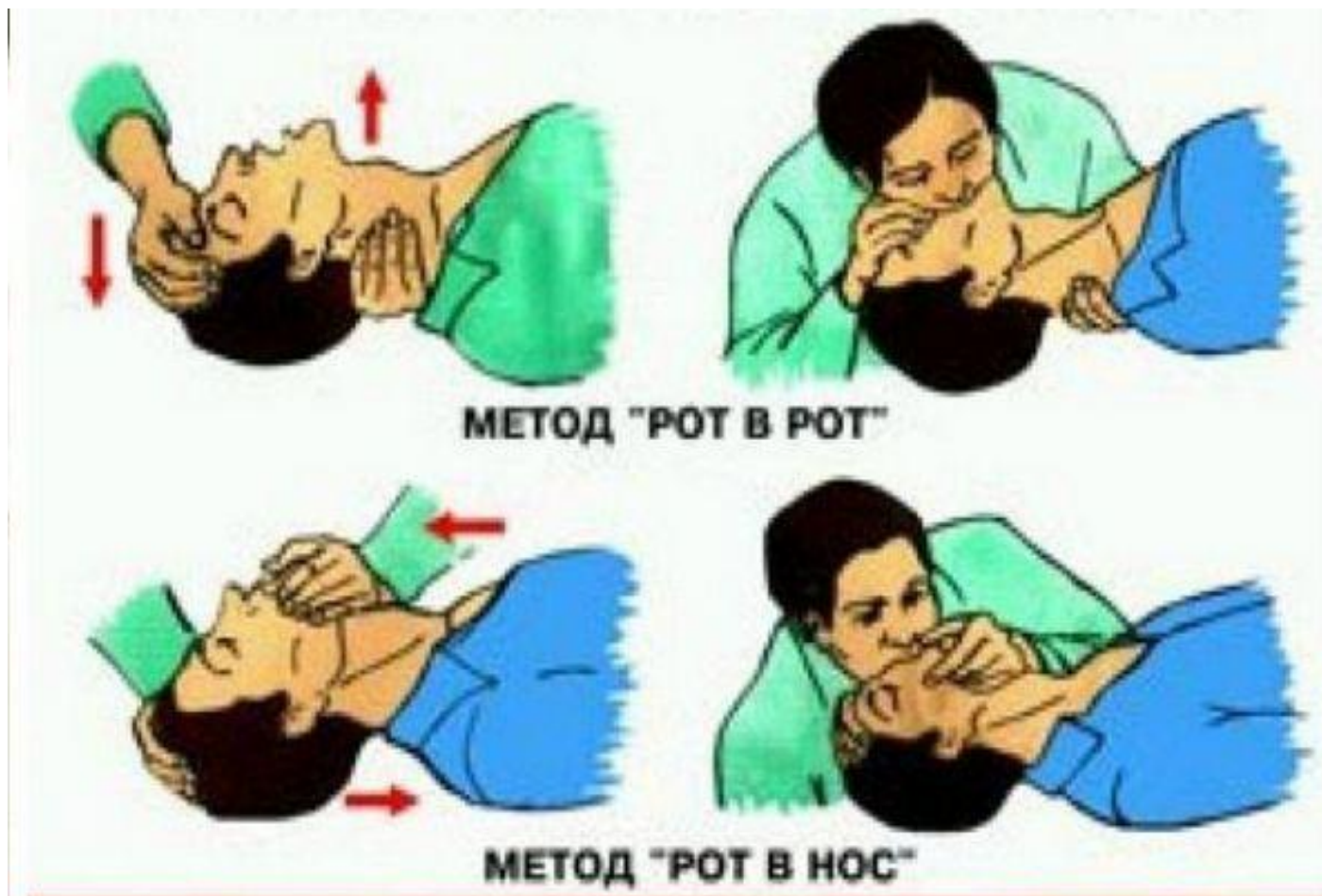
## Искусственное дыхание: правила проведения

Пострадавшего укладывают на спину, освобождают от стесняющей одежды, голову запрокидывают назад, помещая одну руку (или валик из одежды) под шею, а другую накладывают на лоб. Затем выдвигают нижнюю челюсть пострадавшего вперёд и вверх так, чтобы нижние резцы оказались впереди верхних. Это необходимо, чтобы выпрямить дыхательные пути – иначе воздух не будет проходить в лёгкие пострадавшего. Во время всей реанимации голова пострадавшего удерживается в таком положении. При вдувании в нос пострадавшего, необходимо зажать ладонью его рот, при вдувании в рот – соответственно, зажать крылья носа. При этом большой палец руки кладется на сонную артерию пострадавшего.

Если разомкнуть челюсти не удаётся, проводят искусственное дыхание «рот в нос». Если этого недостаточно – челюсти разжимают тонким металлическим предметом либо роторасширителем (при этом важно не сломать пострадавшему зубы).

Искусственное дыхание проводят до тех пор, пока у человека не восстановятся сознание и нормальное дыхание. Ни в коем случае вентиляцию лёгких не прекращают при первых дыхательных движениях пострадавшего.

Если искусственное дыхание проводится ребёнку, вдувание делается через рот и нос одновременно. При этом голову не запрокидывают максимально, а ориентируются по грудной клетке.



## Непрямой массаж сердца: правила проведения

Пульс у пострадавшего определяется, как правило:

- по крупным артериям (на шее, на запястье, на бедре, на плече с внутренней стороны),
- по сердцу (через грудную клетку, с помощью прослушивания).

Если пульс не прощупывается, кожа – бледная или синюшная, необходимо параллельно с искусственным дыханием провести непрямой (наружный) массаж сердца.

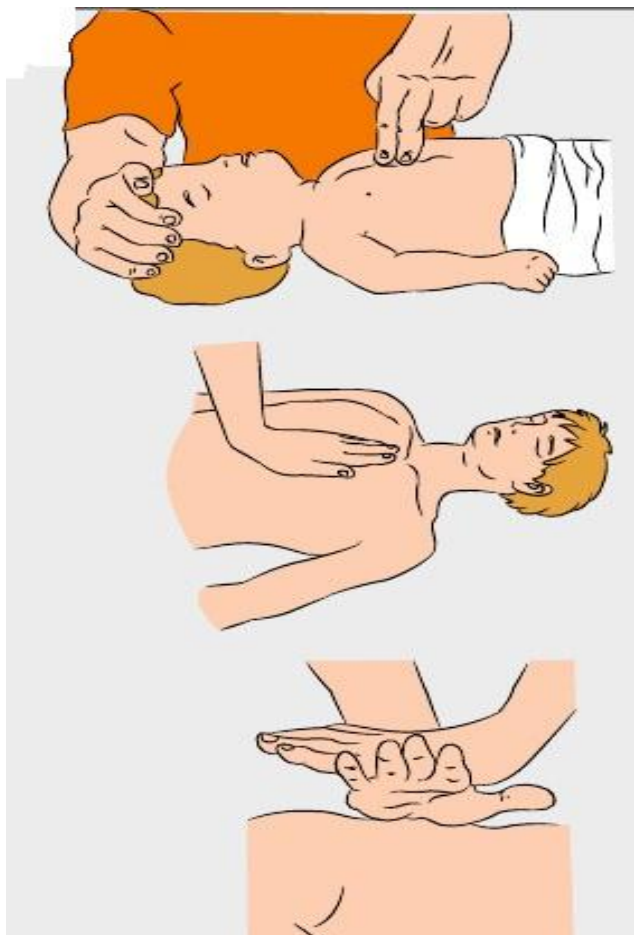
При этом основания ладоней кладутся на нижнюю треть грудины пострадавшего. Нижняя рука – перпендикулярно груди, верхняя – параллельно. Локти выпрямлены, но напрягать руки не нужно – следует как бы «сбрасывать вес тела вниз». Грудным детям непрямой массаж сердца проводят пальцами. Грудина должна прогибаться на 3–4 см. Для этого основание должно быть твёрдым – пострадавший должен лежать на земле, каменной плите, деревянном щите или т.п.

Если и непрямой массаж сердца, и искусственную вентиляцию лёгких проводит 1 человек, то устанавливается очерёдность: выполняется 2 вдоха на 10 или 15 нажатий. Это означает, что нужно сделать вдыхание; когда грудная клетка пострадавшего поднимется и опустится – второе дыхание, затем 10 или 15 нажатий на грудную клетку. Далее цикл повторяется.

Если реанимацию проводят два человека, выполняется 1 вдох на 5 нажатий. Важно не производить надавливаний во время вдоха, так как при этом можно повредить мелкие сосуды лёгких.

Реанимация может проводиться также тремя людьми. При дополнительном нажатии на живот пострадавшего кровь быстрее посылаётся к сердцу, что существенно повышает эффективность непрямого массажа сердца.

Каждые 1–2 минуты необходимо проверять эффективность реанимации и возобновление самостоятельной работы сердца и дыхания.





ГИМС МЧС России **ПРЕДУПРЕЖДАЕТ:**

**Пренебрежение Правилами охраны и жизни людей на водных объектах**

**ОПАСНО** для Вашей жизни

## Оказание помощи пострадавшим на воде

Существуют различные способы оказания помощи утопающему, но ни один из них не является универсальным.



Используйте для спасения любые подручные средства



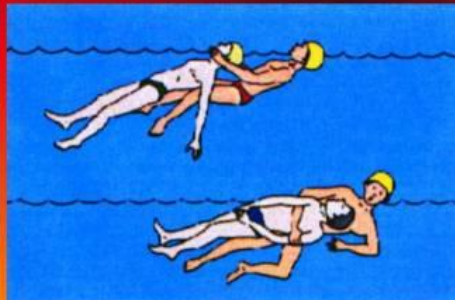
Не отплывайте от перевернувшейся лодки, толкайте ее к берегу или ждите помощи



Поднимайте тонущего из воды только с кормы лодки



Не оставляйте попыток достать со дна утонувшего в течение не менее 10 мин.



Не позволяйте тонущему схватить Вас.

При «буксировке» утопающего следите за тем, чтобы голова все время находилась над водой.



Доставив пострадавшего на берег, очистите ему полость рта и удалите воду из дыхательных путей, легких и желудка.

## Первая помощь при утоплении



Главное управление МЧС России по Республике Башкортостан  
[www.02.mchs.gov.ru](http://www.02.mchs.gov.ru)



Убедись, что тебе ничто не угрожает. Извлеки пострадавшего из воды. (При подозрении на перелом позвоночника — вытаскивай пострадавшего на доске или щите.)



Уложи пострадавшего животом на свое колено, дай воде стечь из дыхательных путей. Обеспечь проходимость верхних дыхательных путей. Очисти полость рта от посторонних предметов (слизь, рвотные массы и т.п.).

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



Определи наличие пульса на сонных артериях, реакции зрачков на свет, самостоятельного дыхания.



Если пульс, дыхание и реакция зрачков на свет отсутствуют — немедленно приступай к сердечно-легочной реанимации. Продолжай реанимацию до прибытия медицинского персонала или до восстановления самостоятельного дыхания и сердцебиения.



После восстановления дыхания и сердечной деятельности придай пострадавшему устойчивое боковое положение. Укрой и согрей его. Обеспечь постоянный контроль за состоянием!

**ЕДИННЫЙ ТЕЛЕФОН СПАСЕНИЯ 01**  
**ЗВОНКИ С МОБИЛЬНЫХ ТЕЛЕФОНОВ 112**