



ПРОКУРАТУРА
ТОМСКОГО РАЙОНА
ТОМСКОЙ ОБЛАСТИ

ПАМЯТКА о безопасности на водоемах в летний период

В период купального сезона жители и гости региона стремятся провести отдых вблизи водоемов – рек, озер, прудов. Свежий воздух, солнце, купание не только доставляют удовольствие, но и служат хорошим средством закаливания организма.

Вместе с тем, ежегодно вода уносит жизни многих людей.

Помните, что при купании недопустимо:

- плавать в незнакомом месте, под мостами и у плотин;
- нырять с высоты, не зная глубины и рельефа дна, прыгать в воду с лодок, катеров, причалов;
- приближаться к судам, плотам и иным плавательным средствам;
- хватать друг друга за руки и ноги во время игр на воде.

Избегайте употребления алкоголя до и во время нахождения в воде или у береговой линии. Помните, купание в нетрезвом виде может привести к трагическому исходу!

Алкогольное опьянение не только ухудшает чувство равновесия, координацию движений и самоконтроль, но и не позволяет осуществлять должный контроль за находящимися при Вас детьми, риск травмирования которых на воде гораздо выше, чем у взрослых.

КАТЕГОРИЧЕСКИ ЗАПРЕЩАЕТСЯ купание на водных объектах, оборудованных предупреждающими знаками «КУПАНИЕ ЗАПРЕЩЕНО!»

ПОМНИТЕ! Только неукоснительное соблюдение мер безопасного поведения на воде может предупредить трагические последствия.

**УВАЖАЕМЫЕ ВЗРОСЛЫЕ:
РОДИТЕЛИ, РУКОВОДИТЕЛИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ,
ПЕДАГОГИ!**

*Безопасность жизни детей на водоемах во многих случаях зависит
ТОЛЬКО ОТ ВАС!*

В целях недопущения гибели детей на водоемах в летний период необходимо проводить разъяснительную работу о правилах поведения на природных и искусственных водоемах и о последствиях их нарушения. Этим Вы предупредите несчастные случаи с Вашими детьми на воде, от этого зависит жизнь Ваших детей сегодня и завтра.

Категорически запрещено купание:

- детей без надзора взрослых;
- в незнакомых местах;
- на надувных матрацах, камерах и других плавательных средствах (без надзора взрослых).

Необходимо соблюдать следующие правила:

- прежде чем войти в воду, сделайте разминку, выполнив несколько легких упражнений;
- постепенно входите в воду, убедившись в том, что температура воды комфортна для тела (не ниже установленной нормы);
- не нырять при недостаточной глубине водоема, при необследованном дне (особенно головой вниз!), при нахождении вблизи других пловцов;
- продолжительность купания – не более 30 минут, при невысокой температуре воды – не более 5-6 минут;
- при купании в естественном водоеме не заплывать за установленные знаки ограждения, не подплывать близко к моторным лодкам и прочим плавательным средствам;
- во избежание перегревания отдыхайте на пляже в головном уборе;
- не допускать ситуаций неоправданного риска, шалости на воде.

ПРАВИЛА ОКАЗАНИЯ ПОМОЩИ ТОНУЩЕМУ ЧЕЛОВЕКУ:

- незамедлительно громко зовите на помощь: «Человек тонет!»;
- попросите вызвать спасателей и «скорую помощь»;
- бросьте тонущему спасательный круг, длинную веревку с узлом на конце;
- если хорошо плаваете, снимите одежду и обувь и вплавь доберитесь до тонущего и транспортируйте его на берег.

ЕСЛИ ТОНЕШЬ САМ:

- не паникуйте;
- снимите с себя лишнюю одежду, обувь, кричите, зовите на помощь;
- перевернитесь на спину, широко раскиньте руки, расслабьтесь, сделайте несколько глубоких вдохов. Если же у вас свело ногу, ущипните несколько раз икроножную мышцу. Если это не помогает, крепко возьмитесь за большой палец ноги и резко выпрямите его;
- плывите к берегу.

ЕСЛИ ВЫ ЗАХЛЕБНУЛИСЬ ВОДОЙ:

- не паникуйте, постарайтесь развернуться спиной к волне;
- прижмите согнутые в локтях руки к нижней части груди и сделайте несколько резких выдохов, помогая себе руками;
- затем очистите от воды нос и сделайте несколько глотательных движений;
- восстановив дыхание, ложитесь на живот и двигайтесь к берегу;
- зовите людей на помощь.

ПРАВИЛА ОКАЗАНИЯ ПОМОЩИ ПРИ УТОПЛЕНИИ:

- 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 лицом вниз, удалить воду из легких и желудка;
- вызвать «Скорую помощь».

Если человек уже погрузился в воду, не оставляйте попыток найти его на глубине, а затем вернуть к жизни. Это можно сделать, если утонувший находился в воде не более 6 минут.

НЕЛЬЗЯ ОСТАВЛЯТЬ ПОСТРАДАВШЕГО БЕЗ ВНИМАНИЯ (в любой момент может произойти остановка сердца)

САМОСТОЯТЕЛЬНО ПЕРЕВОЗИТЬ ПОСТРАДАВШЕГО, ЕСЛИ ЕСТЬ ВОЗМОЖНОСТЬ ВЫЗВАТЬ СПАСАТЕЛЬНУЮ СЛУЖБУ.