

## **РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ДЕЙСТВИЯМ ГРАЖДАН В ЭКСТРЕМАЛЬНЫХ СИТУАЦИЯХ НА ВОДЕ**

*Общие правила поведения на воде:*

1. *воздержитесь от купания в неизвестных и не предназначенных для этой цели водоемах;*
2. *избегайте купания в одиночку;*
3. *не купайтесь в нетрезвом состоянии;*
4. *не ныряйте в незнакомых местах;*
5. *не заплывайте за буйки;*
6. *не выплывайте на судовой ход и не приближайтесь к судам;*
7. *не устраивайте игр в воде, связанных с захватами;*
8. *не доводите себя до переохлаждения и переутомления;*
9. *не оставляйте детей у воды без присмотра.*

### **Действия в экстремальных ситуациях:**

*Если вы устали в воде не нужно теряться - следует сохранять спокойствие и верить в свои возможности доплыть до берега. Повернитесь на спину, отдохните, спокойно расправив руки и ноги, закрыв глаза, положите голову на воду и расслабьтесь, лишь слегка помогая себе удержаться в горизонтальном положении. Наберите в лёгкие воздуха, задержите, медленно выдохните, восстановите ровное дыхание, плывите к берегу.*

*Если у вас возникает судорожное сокращение мышц бедра: согните ногу в колене, сильно прижмите руками пятку по направлению к спине;*  
*кистей рук: резко сжимайте и разжимайте пальцы;*  
*мышц живота: энергично подтяните к животу колени ног;*  
*икроножной мышцы: поднимите ногу над поверхностью воды, энергично подтяните стопу руками к себе.*

*Если вы попали в течение, спокойно плывите по течению, выберите место и приблизьтесь к берегу.*

*Если вы упали в воду, наберите в легкие больше воздуха, примите вертикальное положение, не поддавайтесь панике, старайтесь спастись самостоятельно.*

*Если вы увидели тонущего человека, посмотрите вокруг, нет ли рядом спасательного средства. Им может быть все, что увеличит плавучесть человека и что вы в состоянии до него добросить. Приближаясь к тонущему, старайтесь успокоить и ободрить выбившегося из сил человека. Если это удалось, и он может контролировать свои действия,*

тонуций человек должен держаться за плечи спасателя. Если нет - обращаться с ним надо жестко и бесцеремонно. Подплывите к нему сзади. Если это сделать нельзя, то следует поднырнуть под него, захватить левой рукой под колено правой ноги, а ладонью правой руки сильно толкать левое колено спереди и повернуть тонущего к себе спиной. Пропустите свою руку под мышку правой руки тонущего и, крепко захватите его руку и плечо, всплывите с ним на поверхность. Отбуксируйте тонущего в безопасное место. В случае, если тонущему человеку удалось схватить вас за руки, шею или ноги, освобождайтесь и немедленно ныряйте - инстинкт самосохранения заставит потерпевшего вас отпустить.

Если человек уже погрузился в воду, не бросайте попыток найти его в глубине, а затем вернуть к жизни. Это можно сделать, если утонувший был в воде около 6 минут.

### **Оказание первой помощи:**

Пострадавшего доставить на берег или поднять в лодку. Положить пострадавшего на свое колено, бревно, сложенную валиком одежду, лицом вниз и, сильно нажав, выплеснуть воду из желудка и дыхательных путей.

Пальцем, обернутым в платок, разжать пострадавшему губы, раскрыть рот, очистить нос и глотку от пены, грязи и тины. Уложить пострадавшего на спину на твердую поверхность, растянуть ему пояс и верхние пуговицы и начать делать искусственное дыхание: встать на колено слева, максимально запрокинуть голову пострадавшего, сместить челюсть вперед и раскрыть ему рот; сделать глубокий вдох, приложить свои губы к губам пострадавшего (через платок или марлю) и с силой выдохнуть воздух. Ноздри пострадавшего при этом надо зажать рукой. Выдох произойдет самостоятельно. Если у пострадавшего не бьется сердце, искусственное дыхание сочетать с наружным непрерывным массажем сердца: одну ладонь положить поверх нижней части грудины (но не на ребра), другую ладонь - поверх первой накрест; надавить на грудину запястьями на 3-5 см и отпустить; через каждое вдувание воздуха делать 4-5 ритмичных надавливаний. Если помощь оказывают два человека - один делает искусственное дыхание, другой - массаж сердца. Снять одежду и энергично растереть кожу каким-либо сухим материалом или одеждой для быстрейшего восстановления кровообращения. Согреть пострадавшего (укутать в теплые вещи).