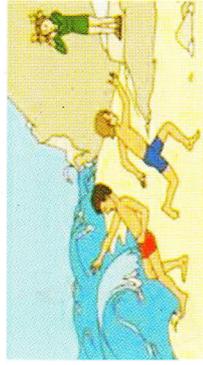
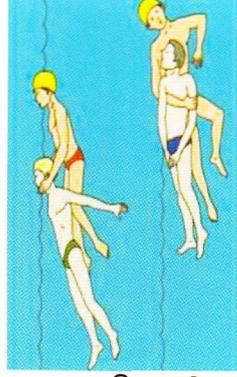


Умение хорошо плавать - одна из важнейших гарантий безопасного отдыха на воде, но помните, что даже хороший пловец должен соблюдать постоянную осторожность, дисциплину и строго придерживаться правил поведения на воде.

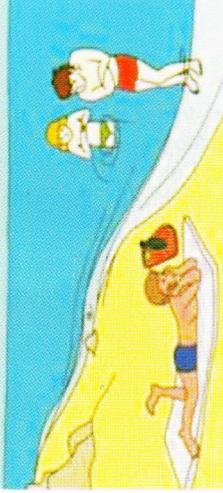


Понятие «умеет плавать» в первую очередь подразумевает умение держаться на воде достаточное количество времени, что является залогом для правильной оценки обстановки и принятия верного решения в той или иной ситуации.

Отоплывайте к берегу, подплывайте к нему сзади и, подхватив его за волосы, либо за подбородок (чтобы лицо находилось под водой) плывите к берегу;



не давайте утопающему схватить вас за руку или за шею - поднырните под него и слегка ударьте снизу по подбородку, развернув спиной к себе;



Открытый водоем - это всегда риск! Можно оказаться в воде, не умея плавать; Вас может подхватить сильное течение или можете запутаться в водорослях.

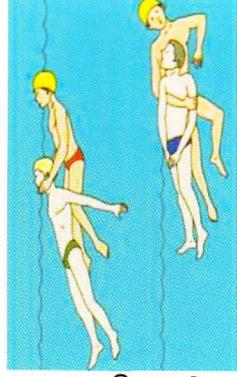
Главное помните, что избежать неприятных ситуаций всегда легче, чем предпринимать что-либо при их возникновении.



Если вы увидели тонущего человека:

привлеките внимание окружающих и при наличии используйте спасательный круг, резиновую камеру или надувной матрас или лодку;

если спасательных средств нет, подплывайте к нему сзади и, подхватив его за волосы, либо за подбородок (чтобы лицо находилось под водой) плывите к берегу;

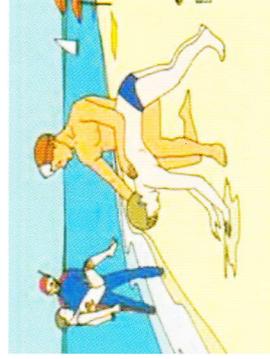


не давайте утопающему схватить вас за руку или за шею - поднырните под него и слегка ударьте снизу по подбородку, развернув спиной к себе;

при погружении человека на дно оглянитесь вокруг, запомните ориентиры на берегу, чтобы течение не отнесло вас от места погружения, затем начинайте под водой искать утонувшего; при обнаружении тела возьмите его за волосы и, резко оттолкнувшись от дна, всплывайте на поверхность;

Далее необходимо оказать пострадавшему первую помощь:

очистите ему верхние дыхательные пути и надавите на корень языка, вызвав рвотный рефлекс; при отсутствии рвотного рефлекса, положите пострадавшего животом на



согнутое колено, и, путем сдавливания грудной клетки, удалите воду, попавшую в дыхательные пути; после уложите пострадавшего на спину и проведите искусственное дыхание и непрямой массаж сердца.

Государственное бюджетное учреждение Аварийно-спасательная служба Республики Башкортостан



ПАМЯТКА НАСЕЛЕНИЮ ПО ПРАВИЛАМ ПОВЕДЕНИЯ НА ВОДЕ

