

Первая помощь при утоплении и навыки самоспасения

Что делать, если вы чувствуете, что тонете?

- не барахтайтесь, а перевернитесь на спину, выплюньте воду и сделайте глубокий вдох, успокойтесь, отдохните, лежа на спине, - вода удержит Вас, не сомневайтесь.
- освободиться от одежды, если она тянет вниз.
- старайтесь плыть в направлении берега или того места, где вы можете за что-нибудь ухватиться (камень, торчащее из воды бревно, дерево).
- если течением относит вниз, не сопротивляйтесь и не тратьте силы, главное держаться на поверхности воды и ждать удобного случая за что-нибудь ухватиться или выбраться на мелководье.

Если начались судороги:

- прежде всего, немедленно смените стиль плавания – плывите на спине и постарайтесь как можно скорее выйти из воды;
 - если свело ногу, погрузитесь на секунду в воду с головой и, распрямив сведенную судорогой ногу, с силой потяните за большой палец ступню на себя;
 - при ощущении стягивания пальцев руки надо быстро, с силой сжать кисть руки в кулак, сделать резкое, отбрасывающее движение рукой в наружную сторону и разжать кулак;
 - при судороге икроножной мышцы необходимо, согнувшись, двумя руками обхватить стопу пострадавшей ноги и с силой потянуть ее к себе;
 - при судороге мышц бедра необходимо ухватить рукой ногу с наружной стороны, ниже голени, у лодыжки (за подъем) и, согнув ее в колене, потянуть назад к спине.
- Если судорога руки или ноги не прошла, повторите прием еще раз. Следует помнить, что работа сведенной мышцей ускоряет исчезновение судорог.

**Чтобы не было беды, будь
осторожен у воды!**

**Помните, если случилась беда, вызывайте службу спасения
по телефонам 01 и 112.**



Краевое государственное бюджетное учреждение социального обслуживания Центр социальной помощи семье и детям "Приморский"

Безопасность на воде



с.Новоселово

ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ НА ВОДЕ

На высоком берегу,
Дети, не играйте!
Из-под ног уйти земля
Может, так и знайте!



Если ты в грозу попал,
Не плавай, не купайся...
Лишь только дождик за-
стучал,
На берег выбирайся!



В незнакомом месте
Вам нельзя нырять!
Сучья, камни, стёкла
Спрятались на дне –
Их заметить сложно
В водной глубине...



Если вы в лодке поплыть захотите,
То обязательно, дети, учтите:
раскачивать лодку не надо,
И за красивым цветком не тянуться
Может судёнышко перевернуться...



Если развлекаться будешь на во-
де,
Проследи, чтоб шутка не вела к
беде...



Не надо безобразничать
И делать дырки в круге;
Не стоит жизнью риско-
вать
Ни другу, ни подруге



Чтобы жизнь не потерять –
За буйки не заплывать!



Весело качаться детям на волнах
На цветных матрасах, надувных
кругах.
Только непременно вы должны
узнать:
Далеко не надо в воду за-
плывать!

