

При купании и нахождении вблизи водных объектов

ЗАПРЕЩАЕТСЯ:

- 1 Купаться в местах, где выставлены щиты или аншлаги имеющие предупреждающие надписи.
- 2 Заплывать за буйки, обозначающие границы плавания.
- 3 Подплывать к моторным, парусным судам, также сооружениям, не приспособленным для этих целей.
- 4 Заходить на маломерных моторных и парусных судах, гребных, резиновых лодках и байдарках в зону купания.
- 5 Загрязнять и засорять водоёмы.
- 6 Распивать спиртные напитки, купаться в состоянии алкогольного опьянения.
- 7 Приводить с собой собак и других животных.
- 8 Допускать шалости на воде.
- 9 Подавать сигналы ложной тревоги.
- 10 Купаться без купальных костюмов.
- 11 Оставлять на берегу, в гардеробах и раздевалках бумагу, банки, стекло и другой мусор.

Меры безопасности на воде

- 1 Купание в необорудованных, незнакомых, а также запрещенных местах опасно для жизни.
- 2 Каждый гражданин обязан оказывать помощь, терпящим бедствие на воде.

РГКУ ДПО «УМЦ экологической безопасности и защиты населения»

ПАМЯТКА

**Действия населения
и правила поведения
при спасении на водах**

Утопление– перекрытие дыхательных путей водой, илом или какой либо иной жидкости. Смерть от утопления из-за недостатка кислорода наступает через 5 минут.

После извлечения пострадавшего из воды, надо положить его грудью на колени так, чтобы его голова свисала вниз, и ритмично несколько раз надавить на грудную клетку.

После этого приступают к искусственному дыханию и закрытому массажу сердца.

Первая помощь при утоплении

Утопающего или утонувшего следует как можно быстрее вытащить из воды. Рекомендуется подплывать сзади и хватать его за волосы или подхватывать под мышки так, чтобы он не мог уцепиться за вас. Добравшись до берега, необходимо прежде всего очистить нос и рот пострадавшего от слизи, песка и ила.

Искусственное дыхание

Порядок действий при искусственном дыхании

«рот в рот»:

- голову спасаемого запрокиньте, подложив под шею мягкий предмет, валик;
- откройте спасаемому рот и пальцем или носовым платком освободите его от содержимого;
- встаньте сбоку, одной рукой сожмите крылья носа спасаемого, другой слегка приоткройте его

рот, оттянув подбородок. На рот положите платок;

- после глубокого вдоха плотно прижмите свои губы ко рту спасаемого и сделайте резкий выдох, но не более среднего объема человеческих легких. Цикл повторяйте в ритме нормального человеческого дыхания через 5 сек., что соответствует частоте дыхания 12 раз в минуту.

Искусственное дыхание «рот в нос»

При искусственном дыхании «рот в нос» (для интенсивной вентиляции легких.) вдувание делаете в нос спасаемого, при этом рот его закройте ладонью или прижмите нижнюю губу к верхней большим пальцем.

Остановка сердца

Действия при остановке сердца:

1. Уложите спасаемого на твердую поверхность.
2. Далее действуйте так:
 - встаньте слева от спасаемого, наложите ладонь левой руки на нижнюю треть грудины на 2-3 см выше ее окончания перпендикулярно продольной оси тела;
 - на тыльную поверхность левой кисти перпендикулярно ей наложите правую ладонь;
 - ритмично, примерно 60 раз в минуту, надавливайте обеими кистями на грудину, толчок-сдавливание проводите быстро, с усилием, чтобы грудина смещалась по направлению к позвоночнику на 3-4 см;
 - после прогибания в месте массажа давление прекращайте для того, чтобы грудная клетка расправилась.

3. При необходимости для большей эффективности скорейшего восстановления дыхания и кровообращения проводите одновременно искусственное дыхание и наружный массаж сердца. Для этого после пяти надавливаний на грудную клетку сделайте одно энергичное вдувание .

4. При появлении пульса на сонной артерии, сужения ранее расширенных зрачков, восстановлении самостоятельного ритма сердца и дыхания, искусственное дыхание и наружный массаж сердца прекращаются.