

ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ ПРИ УТОПЛЕНИИ

1

Согнуть ногу в колене и положить пострадавшего на неё грудной клеткой вниз. Голова обязательно должна находиться ниже тела.



2

Очистить ротовую полость от возможной грязи с помощью пальца, предварительно обернутого в чистый платок или салфетку.



3

Затем следует с помощью энергичных, но не очень резких надавливаний на корпус, извлечь жидкость изо рта и органов дыхания.



4

Вызвать (самостоятельно или с помощью окружающих) скорую медицинскую помощь (по номеру 103; 112 или 005).



5

Определить наличие пульса на сонной артерии, реакцию зрачков на свет и дыхания. При их отсутствии – немедленно приступить к сердечно-легочной реанимации до прибытия медицинского персонала или до восстановления самостоятельного дыхания и сердцебиения.



6

После восстановления дыхания и пульса придать пострадавшему устойчивое положение на боку.



В повседневной жизни нередко возникают ситуации, когда необходимо срочно передать информацию спасательным и дежурно-диспетчерским службам о сложившейся обстановке.

**ЕДИНЫЙ НОМЕР
ВЫЗОВА ЭКСТРЕННЫХ СЛУЖБ**
112

**ЕДИНАЯ ДЕЖУРНО-ДИСПЕТЧЕРСКАЯ
СЛУЖБА ГОРОДА ТОМСКА**
005

**ТОМСКАЯ ОБЛАСТНАЯ
ПОИСКОВО-СПАСАТЕЛЬНАЯ СЛУЖБА**
003

СКОРАЯ МЕДИЦИНСКАЯ ПОМОЩЬ
03 (103 С СОТОВОГО)

**ПОЖАРНО-СПАСАТЕЛЬНАЯ
СЛУЖБА МЧС РОССИИ**
01 (101 С СОТОВОГО)

УМВД РОССИИ ПО ТОМСКОЙ ОБЛАСТИ
02 (102 С СОТОВОГО)

**ФЕДЕРАЛЬНОЕ КАЗЁННОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ЦЕНТР УПРАВЛЕНИЯ В КРИЗИСНЫХ
СИТУАЦИЯХ ГЛАВНОГО УПРАВЛЕНИЯ МЧС
РОССИИ ПО ТОМСКОЙ ОБЛАСТИ:**
511-011

**МКУ «Оперативно-дежурная
служба города Томска»**

Администрация Города Томска



ПАМЯТКА

О
е детей
СОБЛЮДЕНИИ
ПРАВИЛ
БЕЗОПАСНОСТИ
ПРИ КУПАНИИ

ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОСТИ НА ВОДЕ

Независимо от вида водного объекта необходимо знать и обязательно соблюдать **правила поведения и меры безопасности на воде**:

✓ **Не купайтесь в состоянии алкогольного опьянения**, так как под воздействием алкоголя люди часто переоценивают свои силы.

✓ Купайтесь только в **специально оборудованных** для этого местах.

✓ Не плавайте вблизи причалов и пирсов, а также **не подплывайте** к судам.



✓ **Не проводите** игр в воде, связанных с **нырянием и захватом** купающихся.



✓ **Не заплывайте** за буйки и ограждения.

✓ **Не прыгайте в воду и не ныряйте в незнакомых местах**, так как можно удариться головой, сломать себе шейные позвонки, потерять сознание и погибнуть. Нырять можно только там, где имеется достаточная глубина, прозрачная вода и ровное дно.



✓ **Не оставляйте детей без присмотра** и тем более не разрешайте им **самовольно** уходить к водоёмам и купаться. Даже если ребёнок умеет плавать, он вряд ли сможет правильно распределить свои силы.



✓ Обязательно наденьте на ребёнка **спасательный жилет**.



✓ **Не находитесь** на воде на надувном матраце или камере, если **не умеете плавать**.

✓ **Не купайтесь в штормовую погоду** и в местах с быстрым течением.

✓ Если Вы всё-таки решили искупаться в незнакомом водоёме, **заходите в воду осторожно** и медленно, обследуя при этом дно.

✓ Если Вы попали в **водоворот**, наберите побольше воздуха, **нырните** и постарайтесь **резко свернуть в сторону** от него.



За последние 3 года на территории г. Томска утонуло 6 человек!



ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ВЫ УСТАЛИ ПЛЫТЬ?

В данном случае Вам поможет умение **отдыхать на воде**.



Самый распространённый способ - лежа на спине. Для этого от Вас требуется, спокойно расправив руки и ноги, закрыть глаза, лечь головой на воду и расслабиться, лишь слегка помогая себе удерживаться в горизонтальном положении. При этом необходимо при дыхании задерживать в лёгких воздух и медленно выдыхать.

ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ У ВАС НАЧАЛАСЬ СУДОРОГА?

✓ Если в воде свело мышцы **предплечья** или **кисти рук**, то выполняется резкое сжимание и разжимание кулака или пальцев.

✓ При сведении мышц **живота** необходимо интенсивно подтягивать колени к животу.

✓ При судороге **икроножной мышцы** необходимо выпрямить сведённую судорогой ногу, ухватить двумя руками стопу (около пальцев) и с силой подтянуть к себе, удержав в таком положении на несколько секунд.

ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ТОНЕТ ЧЕЛОВЕК?

✓ Брось утопающему спасательное средство (им может оказаться всё, что увеличит плавучесть человека).

✓ При отсутствии таких средств следует попытаться помочь утопающему своими силами (это стоит делать при условии, что Вы уверены в своей физической подготовке).

✓ Приблизившись, обхватите утопающего сзади за плечи, чтобы он не смог вцепиться в Вас, и направляйтесь к берегу.

✓ Если всё-таки Вас схватили, то необходимо сделать глубокий вдох и уйти ненадолго под воду - инстинкт самосохранения заставит утопающего Вас отпустить.



Несоблюдение правил безопасности на воде может привести к трагическому исходу!