



# МЧС России информирует

**Телефоны службы спасения: 01 – с мобильного телефона, 112 - по сотовой связи.**

**Справочная МЧС России +7 (495) 983-79-01**

**Единый «телефон доверия» 8 (8422) 39-99-99**

## **Безопасность на воде**

С наступлением купального сезона учащается количество несчастных случаев на воде. Главное управление МЧС России по Ульяновской области воде, нарушение которых может стоить жизни Вам и Вашим близким:

- не купайтесь и тем более не ныряйте в незнакомых местах и не заплывайте за буйки;
- не уплывайте на надувных матрасах далеко от берега;
- нельзя купаться вблизи водосбросов, шлюзов, пристаней, мостов, водоворотов, в местах скопления водорослей, вблизи плавсредств;
- не купайтесь в нетрезвом виде;
- обязательно научите плавать своих детей и не оставляйте их без присмотра на воде и у водоёмов;
- не отпускайте детей на водоёмы без сопровождения взрослых;
- запрещается проводить игры на воде, сопровождаемые захватами;
- нельзя резко входить в воду или нырять после длительного пребывания на солнце, сразу после приема пищи, в состоянии утомления;
- нельзя долго находиться в холодной воде;
- нельзя купаться во время шторма или грозы.

## **Советы по поведению человека на воде:**

- если вы оказались в воде, не умея плавать, необходимо лечь на воду лицом вверх, широко раскинуть руки и дышать как можно глубже и реже;

находясь в вертикальном положении, двигайте ногами так, как будто вы крутите педали;

- если вы устали, то отдыхайте на воде, лежа на спине; для этого необходимо расправить руки и ноги, лечь головой на воду и расслабиться;

- если вы замерзли, согревайтесь, по очереди напрягая руки и ноги; отдохнув, снова плывите к берегу;

- если вас подхватило течение реки – двигайтесь по диагонали к ближайшему берегу;

- если у вас свело ногу, погрузитесь с головой в воду и, распрямив ногу, с силой, рукой потяните на себя ступню за большой палец.

### **Полезно знать правила первой помощи пострадавшим при утоплении и тепловом ударе.**

Утопление – заполнение дыхательных путей жидкостью или жидкими массами. Признаками утопления являются выделение пены изо рта, остановка дыхания и сердечной деятельности, посинение кожных покровов, расширение зрачков.

#### **Первая помощь при утоплении**

Очистить полость рта, уложив пострадавшего животом на бедро спасателя так, чтобы голова пострадавшего свисала к земле, энергично нажимая на грудь и спину, удалить воды из желудка и легких.

После этого сразу приступить к проведению искусственного дыхания: через каждые 5-6 нажатий на область сердца вдувают воздух через рот или нос. Так делают до полного восстановления дыхания и сердцебиения.

После нормализации дыхания и сердечной деятельности пострадавшего следует согреть, укрыть и дожидаться приезда спасателей.

При длительном пребывании на солнце может возникнуть тепловой удар, чаще всего он может случиться у детей, проявляется он вначале тошнотой, затем рвотой, головной болью, повышением температуры до 39-40 градусов Цельсия, в тяжелых случаях сопровождается потерей сознания.

Первая помощь при тепловом ударе: пострадавшего срочно вынести в прохладное место, обеспечить доступ свежего воздуха, освободить от одежды, напоить холодной водой, наложить холодный компресс на голову. В более тяжелых случаях показано обертывание простыней, смоченной холодной водой, обливание прохладной водой, лед на голову и паховые области, можно дать понюхать вату, смоченную нашатырным спиртом. Остаться рядом с пострадавшим до прибытия спасателей.

Если тонет человек:

Бросьте тонущему человеку плавающий предмет, ободрите его, позовите помощь. Добираясь до пострадавшего вплавь, учтите течение реки. Если тонущий не контролирует свои действия, подплывите к нему сзади и, захватив его за волосы, буксируйте к берегу.

### **Правила поведения на воде**

Период отпусков и отдыха, связанного с водоемами, продолжается. Независимо от вида водоёма, будь то море, река, озеро или пруд каждый человек должен знать и неукоснительно соблюдать правила поведения и меры безопасности на воде.

Купаться лучше утром или вечером, когда солнце греет, но нет опасности перегрева. Температура воды должна быть не ниже 18-19 градусов, температура воздуха +20 +25 градусов.

Продолжительность купания зависит от температуры воздуха и воды, от влажности воздуха и силы ветра. Наиболее благоприятные условия купания - ясная безветренная погода, температура воздуха +25 и более градусов.

При длительном пребывании человека в воде и при переохлаждении могут возникнуть судороги. Чаще всего судороги охватывают икроножные мышцы. В этой ситуации нужно сделать глубокий вдох, погрузиться вертикально в воду с головой, выпрямить ноги, осуществить захват руками больших пальцев ног и сильно потянуть на себя. Следует помнить, что работа сведённой мышцей ускоряет исчезновение судорог. Устранив

судороги, нужно плыть к берегу, поскольку они могут охватить мышцы снова. Если судороги охватили ноги, и их не удалось ликвидировать, нужно лечь на спину и плыть к берегу, работая руками. Если поражены руки, то работать нужно ногами. Главное в этой ситуации заключается в мобилизации всех сил на выход из создавшегося положения, подавление страха и паники.

Существенное значение имеет и место купания. На официально допущенном к эксплуатации пляже отдых и купание безопаснее всего, поскольку на пляже несут дежурство спасатели и медицинские работники. Находясь в походе или отдыхая на «диком» водоеме, не забывайте об опасностях, которые таит вода. **Не купайтесь и не ныряйте в незнакомом месте, не заплывайте далеко.**

Из других правил, которые помогут, как минимум, не испортить отдых, а как максимум, сохранить жизнь:

- **НЕ выплывать на судовой ход и не приближаться к судам;**
- **НЕ устраивать игр в воде, связанных с захватами;**
- **НЕ плавать на надувных матрасах или камерах (они предназначены для загорания на берегу);**
- **НЕ заходить в воду в состоянии алкогольного опьянения.**

### **Безопасность на воде**

Если Вы решили покататься **на лодке**, не забудьте взять с собой спасательный круг или спасательный жилет. Вещи лучше оставить на берегу. Входить в лодку следует друг за другом, не спешите. Садитесь по обе стороны скамейки, соблюдая равновесие, чтобы лодка не перевернулась. По возможности придерживайте корму. Не следует перегружать лодку. Следите, чтобы вода не поднималась выше линии, указывающей предельно допустимый уровень, который обозначен на любой лодке. Отплыв от берега будьте внимательны, большинство происшествий случаются при столкновении с водными мотоциклами, катерами и не подплывайте к ним

близко. Соблюдайте дистанцию. Ни в коем случае нельзя раскачивать лодку или вставать.

**Купание.** Прежде чем идти купаться, не забудьте взять с собой булавку, пристегните ее к плавкам. Она может понадобиться Вам, если у Вас в воде неожиданно начнутся судороги. Купание даже в известном месте сопряжено с определенным риском. В холодную воду входите не спеша, дайте адаптироваться. При резкой смене температуры может произойти спазм дыхательных путей. Постоянно контролируйте свои силы, если Вы почувствовали усталость, дайте возможность организму передохнуть. Лучший способ снять напряжение – перевернуться на спину, широко раскинув руки. Если Вы далеко от берега и почувствовали, что сводит ногу, главное – не паниковать. Воспользуйтесь булавкой. Если булавки у Вас нет, попробуйте ущипнуть икроножную мышцу. Если и это не помогает, используйте еще один известный прием – крепко возьмитесь за большой палец ноги и резко выпрямите ее. Теперь Вы можете, не спеша доплыть до берега.

**Помощь утопающему.** Сразу начинайте действовать, если есть возможность, бросьте утопающему спасательный круг. Постарайтесь правильно рассчитать расстояние и силу броска. В случае, когда человек не сумел воспользоваться кругом, плывите к нему на помощь. Прежде чем броситься в воду, снимите с себя тяжелые вещи. Если утопающий адекватно реагирует на происходящее и находится в сознании, помогите ему добраться до берега, подставив ему свое плечо. Подплывая к пострадавшему, не теряйте его из вида. Если он ушел под воду, запомните место, где это произошло. Наберите в легкие по больше воздуха и ныряйте. Обнаружив человека, хватайте его за волосы и тащите на поверхность. Двигаясь к берегу, следите за тем, чтобы лицо пострадавшего было над водой. Запомните, Ваша безопасность в воде – залог успешного спасения. Панический страх утопающего может стать для Вас причиной смертельной опасности. Когда человек не контролирует свои действия, он судорожно цепляется за Вас и

тянет на дно. Поэтому приближайтесь к нему со стороны спины. Если утопающий мешает Вам действовать, освободитесь от захвата ненадолго нырнув. Затем обхватите его грудную клетку одной рукой и плывите к берегу. И последнее, привлечите внимание окружающих, попросите их вызвать скорую помощь.