

ПАМЯТКА: Риск утопления в открытых водоемах

1. Главные причины трагедий на воде:

- Купание в состоянии алкогольного опьянения (снижает самоконтроль, координацию и чувство температуры).
- Оставление детей без присмотра взрослых.
- Купание в необорудованных и незнакомых местах (риск скрытых ям, коряг, водоворотов).
- Переоценка собственных сил при плавании на дальние дистанции.
- Резкий перепад температур (термический шок) при входе в холодную воду.

2. Где категорически запрещено купаться:

- В местах с установленными щитами «КУПАНИЕ ЗАПРЕЩЕНО!».
- У плотин, шлюзов, мостов, вблизи водосбросов.
- В одиночку, особенно в темное время суток или вдали от берега.
- При высокой волне, сильном течении, тумане или грозе.
- С лодок, катеров, причалов, обрывистых берегов и других непригодных сооружений.
- На надувных матрацах, камерах, лежаках и досках далеко за пределами зоны купания.

3. Правила поведения для умеющих плавать:

- Перед входом в воду сделайте разминку, чтобы разогреть мышцы.
- Входите в воду постепенно, убедившись, что ее температура комфортна (не ниже +18°C). Не ныряйте с разбегу.
- Продолжительность купания — не более 30 минут (при невысокой температуре воды — 5–6 минут), чтобы избежать переохлаждения и мышечных спазмов.
- Не заплывайте за буйки и другие знаки ограждения.
- Никогда не подплывайте к движущимся судам, лодкам, катерам и гидроциклам.
- Избегайте опасных игр под водой, связанных с захватами и задержкой дыхания.
- Отдыхайте на воде правильно: перевернитесь на спину, раскиньте руки и ноги, расслабьтесь.
- Во избежание перегрева отдыхайте на пляже в головном уборе.

4. Особые правила безопасности для детей:

- Дети могут находиться у воды только под непрерывным контролем взрослых (назначенного наблюдателя).
- Для неумеющих плавать глубина должна быть не более 1–2 метров, обязательно использование сертифицированных спасательных жилетов.
- Категорически запрещены одиночное купание детей и игры с мячом в зоне плавания.
- Объясните ребенку правило «топить» друг друга даже в шутку нельзя.
- Не разрешайте детям использовать самодельные плавсредства (автомобильные камеры, доски) без надзора.

5. Если во время купания свело ногу судорогой:

- Позовите на помощь.

- Погрузитесь с головой в воду, сильно потяните стопу сведенной ноги на себя за большой палец.
- Если булавки нет, ущипните несколько раз икроножную мышцу или крепко возьмитесь за большой палец ноги и резко выпрямите его.
- Старайтесь плыть к берегу на спине, работая руками.

6. Действия, если тонет человек:

- Громко зовите на помощь: «Человек тонет!», поручите конкретному человеку вызвать спасателей (по номеру **112**) и скорую помощь (**103**).
- Оцените свои силы. Бросьте тонущему спасательный круг, длинную веревку или любой плавающий предмет.
- Если вы хорошо плаваете, снимите одежду и обувь. Подплывать следует сзади, чтобы пострадавший в панике не увлек вас под воду.
- Заговорите с ним. Если услышите адекватный ответ, подставляйте плечо в качестве опоры.
- Если утопающий схватил вас мертвой хваткой: сделайте глубокий вдох и нырните под воду — инстинкт самосохранения заставит его отпустить вас.
- Если человек без сознания, транспортируйте его до берега, держа за волосы лицом вверх, чтобы дыхательные пути находились над водой.

7. Первая помощь при утоплении (после извлечения из воды):

1. Положите пострадавшего животом на свое согнутое колено так, чтобы голова была ниже таза. Очистите ротовую полость от песка, ила и водорослей.
2. Резко надавите на корень языка, вызвав рвотный рефлекс, чтобы удалить воду из дыхательных путей и желудка (на это есть около 1 минуты).
3. Если вода вышла, а дыхание не восстановилось, немедленно переверните человека на спину.
4. При отсутствии пульса и дыхания приступайте к реанимации: чередуйте 30 нажатий на грудную клетку (глубина 5–6 см) и 2 вдоха искусственного дыхания.
5. Продолжайте реанимацию до прибытия медиков или появления признаков жизни.
6. Даже если пострадавший пришел в себя, он **обязательно** должен быть осмотрен врачом из-за риска развития вторичного утопления (отека легких).

Помните: Вода не терпит легкомысленности. Соблюдение этих правил поможет сохранить жизнь вам и вашим близким.