

## **Добрые советы от ГИМС Главного управления МЧС России по Ульяновской области для любителей активного отдыха**

**Купаться следует только в специально оборудованных местах: пляжах, бассейнах, купальнях.**

**В походах место для купания нужно выбирать там, где чистая вода, ровное песчаное или гравийное дно, нет сильного течения (до 0,5 м/с).**

**После длительного пребывания на солнце входите в воду медленно. Резкое погружение может привести к остановке дыхания.**

**Купание детей должно проходить под присмотром взрослых, которые хорошо умеют плавать. Не оставляйте малышей одних возле воды. Они могут оступиться, упасть, захлебнуться водой.**

**В воде следует находиться не более 10-15 минут. При переохлаждении тела могут возникнуть судороги.**

**Плавайте на надувных матрасах и других надувных плавательных средствах только в пределах территории, отведенной для купания. Ветром или течением их может отнести далеко от берега, а волной-захлестнуть, из них может выйти воздух, что может привести к несчастному случаю.**



**Не подплывайте близко к движущимся судам. Вблизи идущего судна возникает течение, которое может затянуть под винт.**



**Опасно прыгать или нырять в воду в неизвестном месте - можно удариться головой о грунт, корягу, сваю и т. п., сломать шейные позвонки, потерять сознание и погибнуть.**



**Если вы увидели, что человек тонет, немедленно вызовите спасателей и постарайтесь привлечь внимание окружающих. Сами спасайте тонущего человека только в том случае, если хорошо плаваете и уверены в своих силах**

## **ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ ПОСТРАДАВШИМ НА ВОДЕ**

**Приближайтесь к утопающему сзади. Если утопающий, пытаясь удержаться, хватается за вас, поднырните под него. Транспортировать пострадавшего к берегу лучше на спине, обхватив его под подбородок или держа за волосы.**



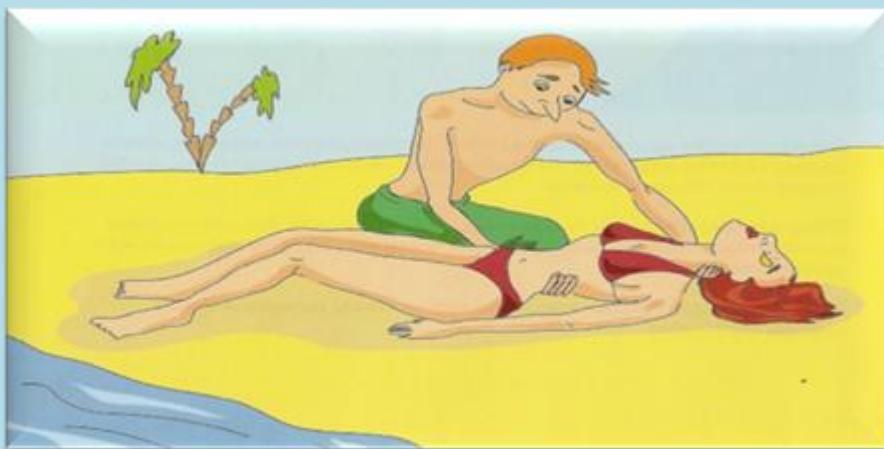
Для того, чтобы удалить воду из легких пострадавшего, нижним краем, грудной клетки его кладут на бедро согнутой в колене ноги так, чтобы голова была ниже туловища.

Обернув палец платком или тканью, очищают рот от ила, песка, грязи и, энергично надавливая на корпус, выдавливают воду из дыхательных путей и желудка.



Затем  
тканью

ой



При отсутствии дыхания приступают к искусственному дыханию по способу изо рта в рот или изо рта в нос. Искусственное дыхание делается через марлю или платок.

При остановке сердца одновременно делают непрямой массаж сердца, надавливая на грудину по 3-4 раза в перерывах между вдохами.

Тело пострадавшего должно лежать на твердой поверхности, а голова должна быть запрокинута, чтобы воздух попал в легкие, а не в желудок.



Скорую помощь нужно вызывать, если пострадавший находится без сознания, у него отсутствует или затруднено дыхание, не прекращается кровотечение, жалуются на сильные боли.

**Помните: пусть лучше бригада скорой помощи сделает вывод, что в ее вызове не было нужды, чем пострадавший не получит своевременную медицинскую помощь.**

**Телефон пожарных и спасателей  
01 (с мобильного 112)**