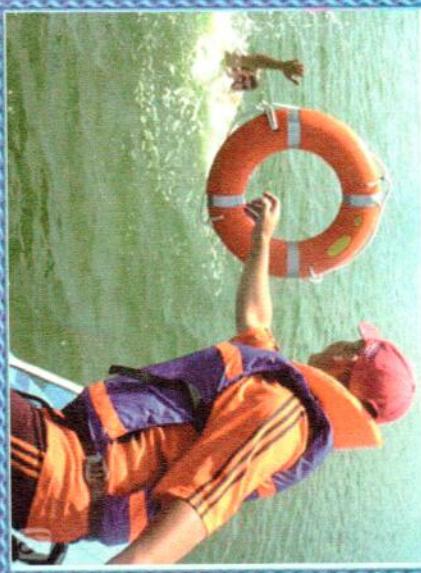


Правила поведения на открытых водоемах



**Для помощи
тонущему человеку
на ГДП:**

- Быстро найти лодку или плавучие предметы (доску серфинга, автомобильную камеру, надувной круг, пластиковые бутылки и пр.). В лодку взять веревку.
- Попросить людей вызвать «Скорую помощь».
- Без плавсредств подплывать к утопающему вдохом-вдохом.
- Крикнуть утопающему, чтобы он не хватался за вас, и, подплыв сзади, обхватить рукой вокруг шеи и плыть с ним к берегу.
- Если он тянет вас к дну, оглушить его ударом или нырнуть подгубоже, и тогда он отпустит вас. В этом случае утопающего лучше транспортировать, ухватив за волосы.
- Когда человек утонул раньше, чем вы до него доплыли, следует по координатам на берегу запомнить это место и, ныряя, найти его.
- Вытащив пострадавшего из воды, необходимо быстро очистить ему ротовую полость, положив животом на колено, выдавить из легких воду и начать реанимационные мероприятия.



**Для помощи
тонущему
человеку
на воде:**

- Повышенную опасность для человека, если он, конечно, не живет в центре безводной песчаной пустыни, представляют: реки, озера, пруды, карьеры. И даже строительные котлованы и траншеи, заполненные водой. Чаще всего несчастные случаи на воде бывают связанны с купанием в случайных, не приспособленных для этого места, катаниях на лодке и других плавсредствах.
- Если у вас светло погу, а булавки при себе нет, учините несколько раз икроножную мышцу. Если это не помогает, крепко вьзмитесь за большой палец ноги и резко выпрямите его. Плыните к берегу.
- Если во время плавания вы почувствовали усталость, не надо паниковать. Повернувшись на спину и поддерживая себя на поверхности легкими движениями рук и ног, можно отдохнуть. А после этого спокойно доплыть до берега.
- Попав в быстрое течение, не следует бороться против него, необходимо не нарушать дыхания плыть по течению к берегу.
- Оказавшись в водовороте, не следует подаваться страху, терять чувство сознания, поплавать в водовороте, не следует бороться против него, необходимо набрать побольше воздуха в легкие, погрузиться в воду и, сделав сильный рывок в сторону по течению, всплыть на поверхность.

Если тонешь сам:

- Не паникуйте.
- Снимите с себя лишнюю одежду, обувь, кричи, зови на помощь.
- Повернитесь на спину, широко раскиньте руки, расслабьтесь, сделайте несколько глубоких вдохов.
- Вы захлебнулись водой:**
 - не паникуйте, постараитесь развернуться спиной к волне;
 - прижмите согнутые в локтях руки к нижней части груди и слепайте несколько резких выдохов, помогая себе руками;
 - затем очистите от воды нос и сделайте несколько глубоких движений;
 - восстановив дыхание, ложитесь на живот и двигайтесь к берегу;
 - при необходимости зовите людей на помощь.



- Для того, чтобы
избежать несчастного
случая на воде:**
- Пользоваться только оборудованными пляжами, а если их нет, определить постоянное место для купания, проверив его с точки зрения безопасности.
- Научиться плавать.
- Перед тем как совершать дальние заливы, научиться отдохнуть на воде, лежа на спине и «сползком».
- Прягать с обрывов и случайных вышек, не проверив либо.
- Заплыть за буйки или пытаться переплыть волоемы.
- Всплыть на судоходный фарватер.
- Купаться в нетрезвом виде.
- Устраивать в воде опасные игры.
- Долго купаться в холодной воде.
- Далеко отплывать от берега на надувных матрасах и кругах, если вы не умеете плавать.
- Находясь на лодках ОПАСНО - перегружать лодку сверх установленной нормы, кататься возле шлюзов, диоугубительных снарядов, посреди фарватера реки.

