

## 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 из 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

**СОБЛЮДЕНИИ  
ПРАВИЛ  
БЕЗОПАСНОСТИ  
ПРИ КУПАНИИ**



# ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОСТИ НА ВОДЕ

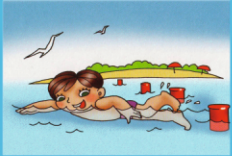
Независимо от вида водного объекта необходимо знать и обязательно соблюдать **правила поведения и меры безопасности** на воде:

✔ **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 матрасе 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 11 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.

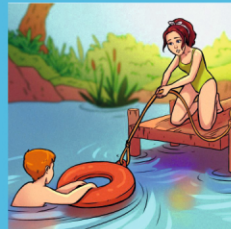
## ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ТОНЕТ ЧЕЛОВЕК?

✔ Бросьте 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!**