

## ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ НА ВОДЕ:

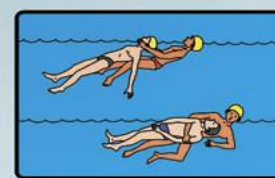
- **ВЫБИРАЙТЕ ДЛЯ КУПАНИЯ БЕЗОПАСНЫЕ ИЛИ СПЕЦИАЛЬНО ОБОРУДОВАННЫЕ МЕСТА.**
- **НЕ КУПАЙТЕСЬ В НЕТРЕЗВОМ СОСТОЯНИИ.**
- **НЕ ПОДПЛЫВАЙТЕ К СУДАМ (МОТОРНЫМ И ПАРУСНЫМ), К ЛОДКАМ И ДРУГИМ ПЛАВСРЕДСТВАМ.**
- **НЕ ОСТАВЛЯЙТЕ ДЕТЕЙ У ВОДЫ И НА ВОДЕ БЕЗ ПРИСМОТРА.**
- **НЕ НЫРЯЙТЕ В НЕЗНАКОМЫХ МЕСТАХ.**
- **НЕ ЗАПЛЫВАЙТЕ ДАЛЕКО ОТ БЕРЕГА И ЗА ЗНАКИ ОГРАЖДЕНИЯ АКВАТОРИИ ПЛЯЖА.**
- **НЕ КУПАЙТЕСЬ НОЧЬЮ.**
- **НЕ ИСПОЛЬЗУЙТЕ ДЛЯ ПЛАВАНИЯ ДОСКИ, НАДУВНЫЕ МАТРАЦЫ, АВТОМОБИЛЬНЫЕ КАМЕРЫ.**
- **НЕ БРОСАЙТЕ В ВОДУ БАНКИ, СТЕКЛО И ДРУГИЕ ПРЕДМЕТЫ, ОПАСНЫЕ ДЛЯ КУПАЮЩИХСЯ.**
- **НЕ ПРЫГАЙТЕ С ЛОДОК, КАТЕРОВ, ПРИЧАЛОВ, А ТАКЖЕ СООРУЖЕНИЙ, НЕ ПРЕДНАЗНАЧЕННЫХ ДЛЯ ЭТИХ ЦЕЛЕЙ.**
- **НЕ УСТРАИВАЙТЕ В ВОДЕ ИГРЫ, СВЯЗАННЫЕ С НЫРЯНИЕМ И ЗАХВАТОМ РУК, НОГ, ГОЛОВЫ КУПАЮЩЕГОСЯ.**
- **НЕ ИГРАЙТЕ С МЯЧОМ И В ДРУГИЕ СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ В МЕСТАХ, НЕ ПРЕДНАЗНАЧЕННЫХ ДЛЯ ЭТИХ ЦЕЛЕЙ.**



## ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ УТОПАЮЩЕМУ:



1. Первая помощь пострадавшему в воде



2. Первая помощь пострадавшему в воде



3. Убедись, что тебе ничего не угрожает. Извлеки пострадавшего из воды. (При подозрении на перелом позвоночника - вытягивай пострадавшего на доске или щите)

4. Вызови (самостоятельно или с помощью окружающих) «скорую помощь».



Перегнуть через собственное бедро, несколько раз ударить ладонью на уровне лопаток.



Уложи пострадавшего животом на свое колено, дай воде стечь из дыхательных путей. Обеспечь проходимость верхних дыхательных путей. Очисти полость рта от посторонних предметов (слизь, рвотные массы и т.п.)



5. Определи наличие пульса на сонных артериях, реакцию зрачков на свет, самостоятельного дыхания.



6. Если пульс, дыхание и реакция зрачков на свет отсутствуют - немедленно приступай к сердечно-легочной реанимации. Продолжай реанимацию до прибытия медицинского персонала или до восстановления самостоятельного дыхания и сердцебиения



7. После восстановления дыхания и сердечной деятельности придай пострадавшему устойчивое боковое положение. Укрой и согрей его. Обеспечь постоянный контроль за состоянием!

### ИСКУССТВЕННАЯ ВЕНТИЛЯЦИЯ ЛЕГКИХ

1. Способ «Изо рта в рот»



2. Способ «Изо рта в нос»



При искусственной вентиляции легких необходимо обеспечить проходимость дыхательных путей: зажать нос пострадавшего, запрокинуть голову, делать выдох в легкое