



03

ВЫЗОВИТЕ  
СКОРУЮ  
ПОМОЩЬ



# + ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ ПРИ УТОПЛЕНИИ



**ЕСЛИ ТОНУВШИЙ НАХОДИТСЯ БЕЗ СОЗНАНИЯ:**

- 1 Очистить полости рта и носа от ила и тины
- 2 Удалить из дыхательных путей и желудка воду  
*встать на одно колено,  
пострадавшему положить животом на свое бедро,  
надавливая на спину пострадавшего, сжимать  
его грудную клетку*
- 3 После того как вода вытечет,  
уложите пострадавшего на спину
- 4 Если у пострадавшего отсутствуют признаки жизни,  
приступите к сердечно-легочной реанимации





МЧС России

**ЗАПРЕЩАЕТСЯ**

- ✗ ПЛАВАНИЕ В СУДОХОДНЫХ МЕСТАХ
- ✗ НЫРЯТЬ С ЛОДКИ
- ✗ ЗАПЛЫВАТЬ ЗА БУЙКИ
- ✗ НЫРЯТЬ В НЕЗНАКОМОМ МЕСТЕ
- ✗ ПЕРЕГРУЖАТЬ ЛОДКУ
- ✗ ОСТАВЛЯТЬ ДЕТЕЙ БЕЗ ПРИСМОТРА
- ✗ НАПРАВЛЯТЬ СВОЕ ПЛАВАТЕЛЬНОЕ СРЕДСТВО НАПЕРЕРЕЗ КУРСУ БОЛЕЕ КРУПНОГО КОРАБЛЯ
- ✗ РАСПИВАТЬ АЛКОГОЛЬНЫЕ НАПИТКИ И НАХОДИТЬСЯ В СОСТОЯНИИ АЛКОГОЛЬНОГО ОПЬЯНЕНИЯ НА ВОДНОМ ОБЪЕКТЕ И ПРИ УПРАВЛЕНИИ ПЛАВАТЕЛЬНЫМ СРЕДСТВОМ



**БЕЗОПАСНОСТЬ  
НА ВОДЕ**  
в летний период



## ЕСЛИ СТЫГИВАЕТ ПАЛЬЦЫ РУК

то сожмите кисть в кулак, сделайте резкое движение в наружную сторону и разожмите кулак



## ЕСЛИ СВЕЛО МЫШЦЫ БЕДРА

обхватите рукой лодыжку с наружной стороны, согните ногу в колене и сильно потяните рукой назад, к спине



## ЕСЛИ СВЕЛО ИКРОНОЖНУЮ МЫШЦУ

вам необходимо согнуться, обхватить руками стопу сведенной ноги и потянуть на себя

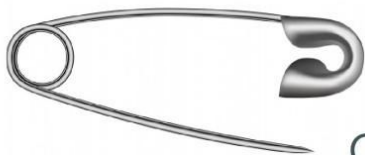
Что делать?

# Судороги

во время



КУПАНИЯ



Сведенную судорогой мышцу можно уколоть любым острым предметом (булавкой, наконечником шнурка плавков)



МЧС России

Перевернитесь на спину и плывите к берегу

Если вы устали плыть — отдохните лежа на спине



НАХОДЯСЬ НА ВОДНОМ ОБЪЕКТЕ,  
СОБЛЮДАЙТЕ ВСЕ МЕРЫ БЕЗОПАСНОСТИ

НЕМЕДЛЕННО СООБЩАЙТЕ **ЧП**  
в оперативные службы обо всех

Оказывайте посильную помощь  
терпящим бедствие с соблюдением  
мер предосторожности



БЕЗОПАСНОСТЬ  
НА ВОДЕ  
в летний период

