

Что делать?

ЕСЛИ СТЯГИВАЕТ ПАЛЬЦЫ РУК

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

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



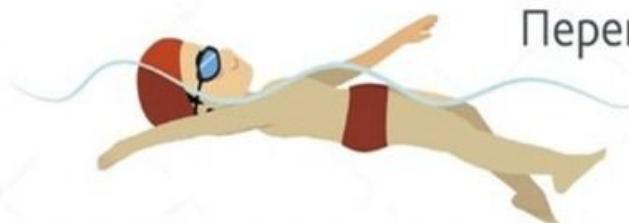
Судороги во время купания



МЧС России



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



Перевернитесь на спину и плывите к берегу

Если вы устали плыть —
отдохните лежа на спине

ВО ИЗБЕЖАНИЕ НЕСЧАСТНЫХ СЛУЧАЕВ НЕЛЬЗЯ:



ПРЫГАТЬ С ОБРЫВОВ И ВЫШЕК,
НЕ ПРОВЕРИВ ДНО



ОСТАВЛЯТЬ У ВОДЫ ДЕТЕЙ
БЕЗ ПРИСМОТРА



ЗАПЛЫВАТЬ ЗА БУЙКИ ИЛИ
ПЫТАТЬСЯ ПЕРЕПЛЫВАТЬ ВОДОЕМЫ



КУПАТЬСЯ В ХОЛОДНОЙ ВОДЕ
(ТЕМПЕРАТУРА НИЖЕ
+18 ГРАДУСОВ ПО ЦЕЛЬСИЮ).



УСТРАИВАТЬ В ВОДЕ ОПАСНЫЕ ИГРЫ,
КАТАТЬСЯ НА САМОДЕЛЬНЫХ ПЛОТАХ



ПОДАВАТЬ ЛОЖНЫЕ
СИГНАЛЫ ТРЕВОГИ



ОТПЛЫВАТЬ ДАЛЕКО ОТ БЕРЕГА
НА НАДУВНЫХ МАТРАЦАХ И КРУГАХ,
ОСОБЕННО, ЕСЛИ ВЫ НЕ УМЕЕТЕ ПЛАВАТЬ



КУПАТЬСЯ В НЕТРЕЗВОМ ВИДЕ



КУПАТЬСЯ В МЕСТАХ,
ГДЕ КУПАНИЕ ЗАПРЕЩЕНО



ПОДПЛЫВАТЬ БЛИЗКО
К СУДАМ, ЛОДКАМ, КАТЕРАМ





ОТЛИЧИЯ

ТЕПЛОВОГО УДАРА

СОЛНЕЧНОГО УДАРА

ОТ

Тепловой удар может случиться как в жаркую погоду, так и в условиях повышенной температуры в бане, сауне, жарком помещении, транспорте и т. д.

Солнечный удар – это разновидность или частный случай теплового удара, возникающий из-за воздействия прямых солнечных лучей

Расстройство сознания

Расширение зрачков

Носовое кровотечение

Рвота, жажда

Отдышка

Учащенный пульс

Повышенная температура
(более 39,6)

Мышечные боли

Сухая горячая кожа

СИМПТОМЫ

Сильные головные боли

Потемнение в глазах

Головокружение

Покраснение лица

Тошнота



МЧС России



Если видите тонущего, немедленно зовите:
«НА ПОМОЩЬ!» – окружающих и спасателей

При наличии лодки или средств спасения,
воспользуйтесь ими для помощи утопающему



Если умеете хорошо плавать,
постарайтесь самостоятельно
добраться до тонущего



Обхватите утопающего сзади за плечи
и постарайтесь избежать судорожных
попыток ухватиться за вас

Если утопающий находится без сознания,
плывите с ним к берегу, взяв рукой под
подбородок таким образом, чтобы его
лицо постоянно находилось над водой

Попросите
находящихся
поблизости людей
вызвать скорую
помощь

Вынесите утопающего на берег

Немедленно приступайте к оказанию
первой помощи

ОКАЗАНИЕ ПОМОЩИ ТОНУЩИМ НА ВОДЕ



«Купаться запрещено»



Не игнорируйте знак

ОН ОЗНАЧАЕТ, ЧТО КУПАТЬСЯ ЗДЕСЬ
НЕБЕЗОПАСНО!!!



1

Опасные
паразиты



2

Промышленные
и бытовые сбросы,
бесхозные свалки
могут вызвать аллергию
и кишечные
инфекции



3

Сильное течение,
водоворот,
подводные ямы,
водоросли



4

Острые предметы
на дне водоема:
коряги, стекло,
арматура и др

ЕДИНЫЙ ТЕЛЕФОН ПОЖАРНЫХ И СПАСАТЕЛЕЙ



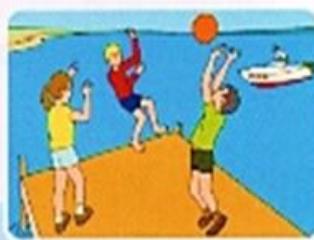
«Вода не страшна тем, кто соблюдает осторожность».

ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ НА ВОДНЫХ ОБЪЕКТАХ **ЗАПРЕЩАЕТСЯ:**

- купаться в местах, где выставлены щиты (аншлаги) с предупреждениями и запрещающими знаками и надписями;
- заплывать за буйки, обозначающие границы плавания;
- подплывать к моторным и парусным судам, весельным лодкам и другим плавательным средствам;
- прыгать в воду с катеров, лодок, причалов, а также сооружений, не приспособленных для этих целей;
- загрязнять и засорять водоемы и берег; расливать алкогольные напитки и купаться в состоянии опьянения;
- приводить с собой собак и других животных;
- играть в спортивные игры в не отведенных для этих целей местах, захватывать купающихся под водой, подавать крики ложной тревоги;
- плавать на досках, бревнах, лежаках, автомобильных камерах и других предметах, представляющих опасность для купающихся;
- кататься на лодке детям до 16 лет без сопровождения взрослых.

ОПАСНО:

- подплывать близко к идущим судам с целью покачаться на волнах. Вблизи идущего теплохода возникает течение, которое может затянуть под винт.
- прыгать (нырять) в воду в неизвестном месте - можно удариться головой о грунт, корягу, сваю и т.п., сломать шейные позвонки, потерять сознание и погибнуть.
- нырять с плотов, катеров, лодок, пристаней и других плавучих сооружений. Под водой могут быть бревна - топляки, сваи, рельсы, железобетон и пр. Нырять можно лишь в специально оборудованных местах.
- купаться у крутых, обрывистых и заросших растительностью берегов. Здесь склон дна может оказаться очень засоренным корнями и растительностью. Иногда песчаное дно бывает зыбучим, что опасно, для не умеющих плавать.





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,
 - ▀ пострадавшего 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



НАХОДЯСЬ НА ВОДНОМ ОБЪЕКТЕ,
СОБЛЮДАЙТЕ ВСЕ МЕРЫ БЕЗОПАСНОСТИ

НЕМЕДЛЕННО СООБЩАЙТЕ
в оперативные службы обо всех

ЧП

Оказывайте посильную помощь
терпящим бедствие с соблюдением
мер предосторожности





МЧС России

БЕЗОПАСНОСТЬ
НА ВОДЕ

БЕЗОПАСНОСТЬ
НА ВОДЕ

в летний период

- ✗ 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

