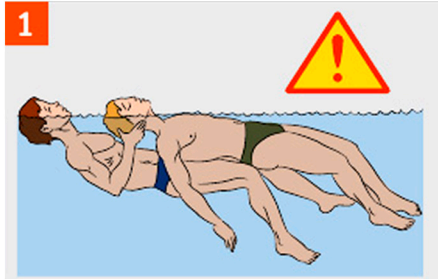
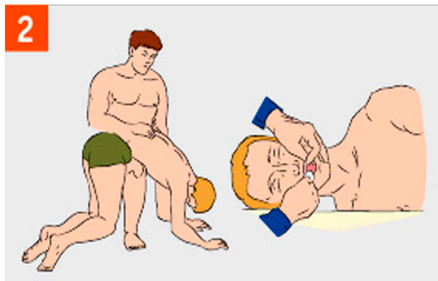


ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ ПРИ УТОПЛЕНИИ:

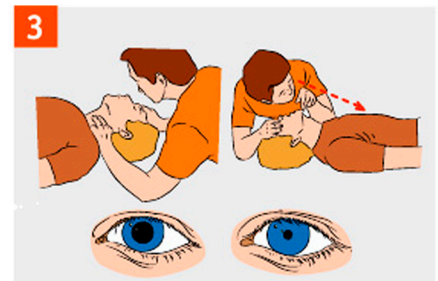
1. УБЕДИСЬ, ЧТО ТЕБЕ НИЧТО НЕ УГРОЖАЕТ. ИЗВЛЕКИ ПОСТРАДАВШЕГО ИЗ ВОДЫ. (ПРИ ПОДОЗРЕНИИ НА ПЕРЕЛОМ ПОЗВОНОЧНИКА – ВЫТАСКИВАЙ ПОСТРАДАВШЕГО НА ДОСКЕ ИЛИ ЩИТЕ.).



2. 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.).



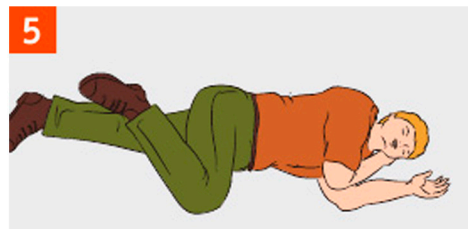
3. ОПРЕДЕЛИ НАЛИЧИЕ ПУЛЬСА НА СОННЫХ АРТЕРИЯХ, РЕАКЦИИ ЗРАЧКОВ НА СВЕТ, САМОСТОЯТЕЛЬНОГО ДЫХАНИЯ.



4. 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.



5. ПОСЛЕ ВОССТАНОВЛЕНИЯ ДЫХАНИЯ И СЕРДЕЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПРИДАЙ ПОСТРАДАВШЕМУ УСТОЙЧИВОЕ БОКОВОЕ ПОЛОЖЕНИЕ. УКРОЙ И СОГРЕЙ ЕГО. ОБЕСПЕЧЬ ПОСТОЯННЫЙ КОНТРОЛЬ ЗА СОСТОЯНИЕМ!

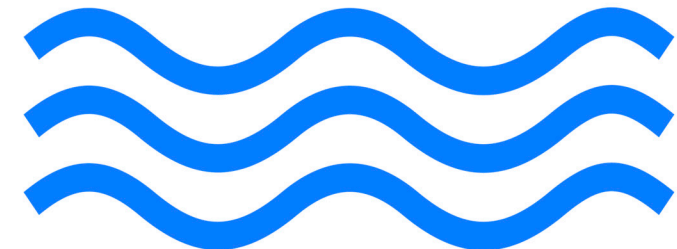


ЕДИННЫЙ ТЕЛЕФОН СПАСЕНИЯ



ПАМЯТКА ДЛЯ ДЕТЕЙ О ПОВЕДЕНИИ НА ВОДЕ В ЛЕТНИЙ ПЕРИОД

БЕРЕГИ СВОЮ ЖИЗНЬ!





КУПАТЬСЯ ЛУЧШЕ УТРОМ ИЛИ ВЕЧЕРОМ, КОГДА СОЛНЦЕ ГРЕЕТ, НО НЕТ ОПАСНОСТИ ПЕРЕГРЕВА. НАИБОЛЕЕ БЛАГОПРИЯТНЫЕ УСЛОВИЯ КУПАНИЯ – ЯСНАЯ БЕЗВЕТРЕННАЯ ПОГОДА.

КУПАТЬСЯ МОЖНО, ЕСЛИ:

- ПОСЛЕ ЕДЫ ПРОШЛО 1,5-2 ЧАСА;
- ТЕМПЕРАТУРА ВОЗДУХА ДОЛЖНА БЫТЬ +20 +25 ГРАДУСОВ;
- ЕСЛИ НЕ ЧУВСТВУЕШЬ СЕБЯ ПЛОХО (НЕТ ОЗНОБА, ТЕМПЕРАТУРЫ, «ГУСИНОЙ КОЖИ»);
- ЕСЛИ НЕ ПЕРЕГРЕЛСЯ ПЕРЕД ЭТИМ НА СОЛНЦЕ;
- НЕТ ШТОРМОВОГО ПРЕДУПРЕЖДЕНИЯ ИЛИ СИЛЬНОГО ПРИБОЯ;
- ТЕМПЕРАТУРА ВОДЫ ВЫШЕ +15 °С;
- МЕСТО ДЛЯ КУПАНИЯ СПЕЦИАЛЬНО ОБОРУДОВАНО.



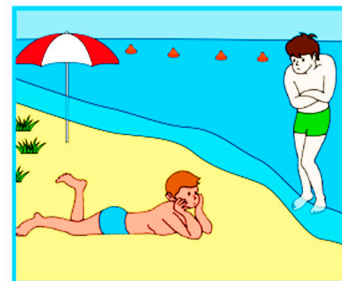
Не подплывайте к проходящим судам и не забирайтесь на предупредительные знаки!



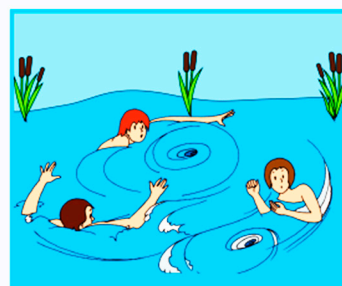
Не прыгайте в незнакомых местах!



Не используйте для плавания самодельные устройства! Они могут перевернуться!



Не переохлаждайтесь и не перегревайтесь. Не купайтесь, если температура воды ниже 18°C.



Не боритесь с сильным течением! Используйте его, чтобы приблизиться к берегу.



Не заплывайте далеко от берега на надувных матрасах и автомобильных камерах!



Купайтесь только в разрешенных местах, на благоустроенных пляжах.



Не купайтесь в штормовую погоду, берегитесь волн!

ПОМНИТЕ, ЧТО ПРИЧИНОЙ ГИБЕЛИ ПЛОВЦОВ ЧАСТО БЫВАЕТ СКОВЫВАЮЩАЯ ЕГО ДВИЖЕНИЯ СУДОРОГА ПО СЛЕДУЮЩИМ ПРИЧИНАМ:

- ПЕРЕОХЛАЖДЕНИЕ В ВОДЕ.
- ПЕРЕУТОМЛЕНИЕ МЫШЦ, ВЫЗВАННОЕ ДЛИТЕЛЬНОЙ РАБОТОЙ ИХ БЕЗ РАССЛАБЛЕНИЯ И БЕСПРЕРЫВНЫМ ПЛАВАНИЕМ ОДНИМ СТИЛЕМ.
- КУПАНИЕ НЕЗАКАЛЁННОГО В ВОДЕ С НИЗКОЙ ТЕМПЕРАТУРОЙ.
- ПРЕДРАСПОЛОЖЕННОСТЬ ПЛОВЦА К СУДОРОГАМ.
- ВО ВСЕХ СЛУЧАЯХ ПЛОВЦУ РЕКОМЕНДУЕТСЯ ПЕРЕМЕНИТЬ СТИЛЬ ПЛАВАНИЯ И ПО ВОЗМОЖНОСТИ ВЫЙТИ ИЗ ВОДЫ.

ВОДА НЕ СТРАШНА ТЕМ, КТО УМЕЕТ ХОРОШО ПЛАВАТЬ. ВОТ ПОЧЕМУ ПЕРВЫМ УСЛОВИЕМ БЕЗОПАСНОСТИ НА ВОДЕ ЯВЛЯЕТСЯ УМЕНИЕ ПЛАВАТЬ. ОДНАКО И УМЕЮЩИЙ ПЛАВАТЬ ДОЛЖЕН БЫТЬ ДИСЦИПЛИНИРОВАННЫМ, ПОСТОЯННО СОБЛЮДАТЬ ОСТОРОЖНОСТЬ И ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ НА ВОДЕ.- НАРУШЕНИЕ ПРАВИЛ ПОВЕДЕНИЯ НА ВОДЕ ВЕДЕТ К НЕСЧАСТНЫМ СЛУЧАЯМ И ГИБЕЛИ ЛЮДЕЙ.

