

Телефон пожарных и спасателей

**01**  
**101**

Единый «телефон доверия» МЧС России

**8 (8422) 39-99-99**



**Добрые советы от МЧС**  
**для любителей активного отдыха**  
**Безопасность на воде**



Сайт МЧС России

[www.mchs.gov.ru](http://www.mchs.gov.ru)

## Безопасность на воде

С наступлением купального сезона учащается количество несчастных случаев на воде. Главное управление МЧС России по Ульяновской области обращается к жителям - не забывайте элементарных правил безопасности на воде, нарушение которых может стоить жизни Вам и Вашим близким:

- не купайтесь и тем более не ныряйте в незнакомых местах и не заплывайте за буйки;
- не уплывайте на надувных матрасах далеко от берега;
- нельзя купаться вблизи водосбросов, шлюзов, пристаней, мостов, водоворотов, в местах скопления водорослей, вблизи плавсредств;
- не купайтесь в нетрезвом виде;
- обязательно научите плавать своих детей и не оставляйте их без присмотра на воде и у водоёмов;
- не отпускайте детей на водоёмы без сопровождения взрослых;
- запрещается проводить игры на воде, сопровождаемые захватами;
- нельзя резко входить в воду или нырять после длительного пребывания на солнце, сразу после приема пищи, в состоянии утомления;
- нельзя долго находиться в холодной воде;
- нельзя купаться во время шторма или грозы.

### Советы по поведению человека на воде:

- если вы оказались в воде, не умея плавать, необходимо лечь на воду лицом вверх, широко раскинуть руки и дышать как можно глубже и реже; находясь в вертикальном положении, двигайте ногами так, как будто вы крутите педали;
- если вы устали, то отдыхайте на воде, лежа на спине; для этого необходимо расправить руки и ноги, лечь головой на воду и расслабиться;
- если вы замерзли, согревайтесь, по очереди напрягая руки и ноги; отдохнув, снова плывите к берегу;
- если вас подхватило течение реки – двигайтесь по диагонали к ближайшему берегу;
- если у вас свело ногу, погрузитесь с головой в воду и, распрямив ногу, с силой, рукой потяните на себя ступню за большой палец.

## Полезно знать правила первой помощи пострадавшим при утоплении и тепловом ударе.

Признаками *утопления* являются выделение пены изо рта, остановка дыхания и сердечной деятельности, посинение кожных покровов, расширение зрачков.

**Первая помощь при утоплении:** очистить полость рта, уложив пострадавшего животом на бедро спасателя так, чтобы голова пострадавшего свисала к земле, энергично нажимая на грудь и спину, удалить воды из желудка и легких.

После этого сразу приступить к проведению искусственного дыхания: через каждые 5-6 нажатий на область сердца вдувают воздух через рот или нос. Так делают до полного восстановления дыхания и сердцебиения. После нормализации дыхания и сердечной деятельности пострадавшего следует согреть, укрыть и дождаться приезда спасателей.

При длительном пребывании на солнце может возникнуть *тепловой удар*, чаще всего он может случиться у детей, проявляется он вначале тошнотой, затем рвотой, головной болью, повышением температуры до 39-40 °, в тяжелых случаях сопровождается потерей сознания.

**Первая помощь при тепловом ударе:** пострадавшего срочно вынести в прохладное место, обеспечить доступ свежего воздуха, освободить от одежды, напоить холодной водой, наложить холодный компресс на голову. В более тяжелых случаях показано обертывание простыней, смоченной холодной водой, обливание прохладной водой, лед на голову и паховые области, можно дать понюхать вату, смоченную нашатырным спиртом. Остаться рядом с пострадавшим до прибытия спасателей.

### Если тонет человек:

Бросьте тонущему человеку плавающий предмет, ободрите его, позовите помощь. Добираясь до пострадавшего вплавь, учтите течение реки. Если тонущий не контролирует свои действия, подплывите к нему сзади и, захватив его за волосы, буксируйте к берегу.

**Будьте бдительны, берегите себя и своих близких!**

**Телефоны службы спасения: 01, 112**

