



Памятка по предупреждению ЧС – основные правила поведения на воде

ПОМНИТЕ!

Купание на реке Сырдарья ЗАПРЕЩЕНО!

Правила при купании в водоемах



Купаться только в специально оборудованных местах



Не нырять в незнакомых местах



Не заплывать за буйки



Не устраивать игр в воде, связанных с захватами



Не следует купаться в местах с зарослями камыша или кустарников



Не отплывайте далеко от берега на надувных плавсредствах – они могут оказаться неисправными, а это очень опасно даже для умеющих хорошо плавать



Не купаться в нетрезвом виде

Самоспасение



Если в воде появились судороги: свело руки или ноги. Не теряться, стараться удержаться на поверхности воды, пlying на спине. Энергично разтирать сведенную мышцу. Если есть на берегу люди, не стесняться позвать их на помощь



Если случайно произошел глоток воды, то нужно остановиться, приподнять голову над водой и откашляться. Энергичные движения рук и ног помогут держаться вертикально в воде, а потом приплыть к берегу



Попав в сильное течение, не теряться, не плыть против потока. Плыть по течению, постепенно смещаясь к берегу



Попав в водоворот, набрать побольше воздуха в легкие. Погрузиться в воду и сделать сильный рывок в сторону по течению, всплывать на поверхность

Спасение тонущего



Если утопающий ещё не потерял силы и находится в сознании, бросьте ему конец верёвки, спасательный круг или другой плавающий предмет, на который можно опереться



Если же человек находится в бессознательном состоянии или его силы иссякли, то действуйте следующим образом:



Подбегите по берегу как можно ближе к утопающему



Снимите обувь, верхнюю одежду и выверните карманы (иначе в них будет скапливаться вода)



Доплывите до утопающего. Стоит учесть, что если тонущий человек находится в сознании, то он может судорожно хвататься за спасателя, увлекая его на дно. Чтобы избежать такого захвата, подплывать к утопающему необходимо сзади. Чтобы освободиться от захвата, нужно погрузиться вместе с тонущим под воду: он будет стараться остаться на поверхности и отпустит спасателя



Если человек ушёл под воду, нырните, если возможно, с открытыми глазами и плывите вдоль дна. Обнаружив тонущего, схватите его за руку, волосы или подмышки, сильно оттолкнитесь от дна и всплывайте

Телефоны пожарной охраны

ФГКУ «Специальное управление
ФПС №70 МЧС России»:
01, 112 (Beeline KZ),
(33622) 7-45-87

